

คุณแม่สิริตอบปัญหา

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

เล่ม ๑

คุณแม่สิริตอบปัญหา การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เล่ม ๑

คุณแม่สิริตอบปัญหา
การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน
เล่ม ๑

ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์
ร่วมกับชมรมธรรมสิริ
จัดพิมพ์
เนื่องในงานทำบุญทอดผ้าป่าวันคล้ายวันเกิด
ชนมายุครบ ๗๘ ปี
วันอังคารที่ ๒๒ สิงหาคม ๒๕๓๘

คำนำ

ในวโรกาสงานทำบุญทอดผ้าป่า เนื่องในวันคล้ายวันเกิด คุณแม่ สิริ กรินชัย ชนมายุครบ ๗๘ ปี ในวันอังคารที่ ๒๒ สิงหาคม ๒๕๓๘ ณ ศูนย์วิปัสสนากรรมฐาน ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ กรรมการบริหารยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทยฯ ซึ่งส่วนใหญ่เป็นลูกโยคีผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานกับท่าน มีความปีติยินดี ที่ได้แสดงกตัญญูกตเวทิตาและมุทิตาจิตร่วมเป็นเจ้าภาพจัดงาน และในโอกาสนี้ได้จัดพิมพ์หนังสือ **คุณแม่สิริตอบปัญหาการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน** เล่มนี้ขึ้น เพื่อมอบเป็นธรรมทานแก่ผู้มาร่วมงาน

หนังสือเล่มนี้มีที่มาจากการตอบปัญหา ซึ่งลูกโยคีเขียนถามคุณแม่สิริ ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน **หลักสูตรการอบรมพัฒนาจิตเพื่อให้เกิดปัญญาและสันติสุข** ณ ศูนย์วิปัสสนากรรมฐาน ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทยฯ สองครั้ง คือ เมื่อวันที่ ๒๑ ธันวาคม ๒๕๓๗ และวันที่ ๑๙ เมษายน ๒๕๓๘

การตอบปัญหา เพื่อไขข้อข้องใจลูกโยคีผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน โดยให้ลูกโยคีเขียนคำถามแล้วรวบรวมเพื่อให้คุณแม่สิริท่านตอบในคราวเดียวกัน เป็นการพัฒนาเพิ่มขึ้นอีกอย่างหนึ่งของหลักสูตรการอบรมพัฒนาจิตเพื่อให้เกิดปัญญาและสันติสุข คำถามของลูกโยคีส่วนใหญ่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน คำตอบของคุณแม่สิริ กระจ่างชัด

และเป็นประโยชน์ต่อการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของลูกโยคีมาก ทำให้เข้าใจการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานและเรื่องต่างๆ ด้วยเหตุผลและจากประสบการณ์ตรงของท่าน

ด้วยสาระประโยชน์ของคำตอบปัญหา คณะกรรมการบริหารยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทยฯ จึงมีดำริที่จะจัดพิมพ์หนังสือคุณแม่สิริตอบปัญหา การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเล่มอื่นๆ ในโอกาสต่อไป

ขอขอบคุณ **คุณกันยา ธรรมโชติ** กรรมการผู้ช่วยของคณะกรรมการบริหารยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทยฯ ผู้มีอุตสาหะรับงานถอดเทปบันทึกเสียงและจัดทำต้นฉบับ ขอขอบคุณ **คุณสันติ คุณาวงศ์** และคณะผู้มีจิตศรัทธาในชมรมธรรมสิริผู้ร่วมเป็นเจ้าภาพในการจัดพิมพ์ครั้งนี้

ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย
ในพระบรมราชูปถัมภ์
และชมรมธรรมศิริ

ชีวประวัติคุณแม่สิริ กรินชัย

วิปัสสนาจารย์ที่สำคัญแห่งยุคของประเทศไทย

คุณแม่สิริ กรินชัย เป็นชาวโคราชโดยกำเนิด เกิดเมื่อวันที่ ๒๒ สิงหาคม พ.ศ. ๒๔๖๐ ในตระกูลคหบดี เป็นธิดาคนโตของหลวงสิทธิ์โยธา (สังวาลย์) และคุณยายสาคร พจนสิทธิ์ มีพี่น้องร่วมบิดา-มารดา ๖ คน สมรสกับคุณพ่อไชย กรินชัย มีบุตร-ธิดา ๔ คน

คุณแม่สิริมีอาจารย์ผู้สอนวิปัสสนากรรมฐานท่านแรก คือ คุณยายชีพัฒน์ ดั่นประดิษฐ์ (มีอาจารย์เป็นพระพม่าชื่อท่านภัททันตะอูวิลาสะ เคยอยู่ที่วัดอภัยทยารามหรือวัดมะกอก กรุงเทพมหานคร) ท่านที่สองคือ คุณยายชีแดง พจนสิทธิ์ (คุณแม่น้า) วัดม่วง จังหวัดนครราชสีมา ท่านที่สามและท่านที่สี่คือ พระเดชพระคุณท่านเจ้าคุณพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ. ๙) พระอาจารย์ใหญ่ฝ่ายวิปัสสนาธุระแห่งประเทศไทย และรองเจ้าอาวาสวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฏิ์ กรุงเทพมหานคร และท่านหลวงพ่อพระครูภาวนาวิสิฐ แห่งวัดแสงธรรมเวฬุราราม (วัดแดนสงบ) จังหวัดนครราชสีมา (ซึ่งเป็นศิษย์และติดตามพระเดชพระคุณท่านเจ้าคุณพระธรรมธีรราชมหามุนี) อาจารย์ทั้งสี่ท่านสอนวิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแนวทางเดียวกัน คือ สติปัฏฐาน ๔ สามท่านแรกสิ้นบุญไปแล้ว ยังอยู่แต่ท่านหลวงพ่อพระครูภาวนาวิสิฐ

ท่านเป็นผู้ที่เคารพยกย่องและมีความกตัญญูกตเวทีต่อบุพการีและครูบาอาจารย์เป็นเลิศ และมีจิตใจที่เปี่ยมล้นด้วยความเมตตากรุณา เมื่อปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานได้รับผลและเห็นสัจจธรรมอันประเสริฐแล้ว จึงตั้งใจสนองคุณพระศาสนาและครูบาอาจารย์ นำการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมาเผยแพร่อย่างอุทิศตน เริ่มต้นช่วยคุณยายชีแดงสอนวิปัสสนากรรมฐานที่วัดม่วง ต่อมาได้ใช้บ้านกรินชัย จังหวัดนครราชสีมา เป็นสถานที่ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานและสอนที่บ้านกรินชัยเป็นเวลาประมาณ ๓๐ ปี นับตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๒๓ จึงรับเชิญออกสอนนอกสถานที่ จนมีรายการสอนตามสถานที่ต่างๆ ทั่วประเทศ ตลอดทั้งปีและรับเชิญไปสอนที่ประเทศสหรัฐอเมริกาปีละ ๓ เดือน เป็นเวลาประมาณ ๑๐ ปี จนถึงปัจจุบันได้สอนวิปัสสนากรรมฐานมาเป็นเวลา ๔๖ ปี มีลูกศิษย์ (ลูกโยคี) ทั่วประเทศและในต่างประเทศหลายแสนคน

ท่านได้พัฒนาวิธีการสอนวิปัสสนากรรมฐานที่ได้รับถ่ายทอดจากครูบาอาจารย์ มาเป็นหลักสูตรของท่านเองซึ่งไม่เคยมีใครทำมาก่อนในอดีต หลักสูตรของท่านมีลักษณะเฉพาะที่สามารถนำมาใช้สอนคนจำนวนมากพร้อมๆ กันได้อย่างมีประสิทธิภาพ และให้ผลรวดเร็วภายใน ๗ วัน ซึ่งตั้งชื่อว่า **การอบรมพัฒนาจิตเพื่อให้เกิดปัญญาและสันติสุข** ผู้ที่ผ่านหลักสูตรของ ท่านแล้วจะเกิดปัญญาสามารถแก้ไขเปลี่ยนพฤติกรรมและวิถีชีวิตที่ไม่ดีงามต่างๆได้ด้วยตนเอง ทำให้

ชีวิตเจริญรุ่งเรืองและเกิดความสันติสุข อันส่งผลถึงครอบครัวและสังคม นอกจากนี้ยังทำให้เห็นคุณค่าและเกิดศรัทธาที่แท้จริงและมั่นคงต่อพระพุทธศาสนาด้วย

ท่านได้รับการยกย่องเชิดชูเกียรติจากหลายสถาบันอาทิ ได้รับพระราชทานปริญญาดุษฎีบัณฑิตกิตติมศักดิ์ โดยมหาวิทยาลัยรามคำแหง จากสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาสยามบรมราชกุมารี

คุณแม่สิริ กรินชัย จึงเป็นวิปัสสนาจารย์ที่สำคัญแห่งยุคนี้ท่านหนึ่งของประเทศไทยในปัจจุบัน

สารบัญ

สารบัญ

โอวาท

เท่าที่ได้ยินได้ฟังจากการสอบอารมณ์ เมื่อมีประสบการณ์ในการปฏิบัติแล้ว เราก็จะมีความเข้าใจมากขึ้นในข้อวัตรปฏิบัติต่างๆ ในเหตุและผลนะคะ เราก็จะเป็นผู้มี*สัปปุริสธรรม ๗ ประการ* จะเป็นผู้รู้เหตุ ผู้รู้ผล รู้ตน รู้ประมาณ รู้กาลเวลา รู้บุคคล รู้ชุมชน ปัญญาจะเกิดขึ้นมาอบรมจิตของเรา เป็นอัตโนมัติทุกๆ อย่าง ท่านที่เคยปฏิบัติมาแล้วก็จะรู้จักสังเกตการณ์ ว่างานนี้ให้ประโยชน์ให้คุณค่ากับมนุษย์อย่างยิ่ง เป็นยอดแห่งความดีของมนุษย์ เมื่อฟังแล้วลูกโยคีสงสัยอะไรก็พยายามถามแม่ ถามวิทยากรจะได้ความกระจ่างหายสงสัย และขออนุโมทนาสาธุในความพากเพียรของท่านทั้งหลาย ที่พากเพียรมาได้ถึงวันที่ ๕

เย็นวันนี้ เราจะได้ฟังเทศน์ลำดับญาณของท่านเจ้าคุณอาจารย์ใหญ่ คือพระธรรมธีรราชมหามุนี ท่านเทศน์ละเอียดมาก ที่บรรยายไปแล้ว แม่ก็ย่อลงมานะคะ เพื่อให้สมควรกับเวลาของเรา ท่านเจ้าคุณอาจารย์ใหญ่เทศน์ประมาณ ๒ ชั่วโมง ละเอียดมากและลูกโยคีจะเข้าใจยิ่งขึ้น ยิ่งฟังก็ยิ่งรู้เหมือนเราอ่านหนังสืออ่านทบทวนหลายๆ ครั้งหนังสือเล่มเดียวกันข้อความก็ค่อยกระจ่างชัดขึ้น ฉันใดก็ดี เหมือนกับการปฏิบัติของเรา อาการต่างๆ ก็จะซ้ำซาก อาการพอง พอง พอง อาการยุบ ยุบ ยุบ อาการยุบไปติดสันหลัง อาการพองยุบ ช้าๆ เร็วๆ เราก็พยายามกำหนดตามให้ทัน อันใดที่รู้ว่าไม่ทัน ขณะไหนที่รู้ว่าไม่ทัน เราก็ต้องกำหนดไม่ทันหนอ ตั้งสติใหม่นะคะ ดูอาการที่เกิดปรากฏ

ฉะนั้นในอาการของธรรม*ปีติ*ก็ตาม เราก็ได้ฟังมาแล้ว อาการ ของ*นิมิต*ก็ตามเราก็ได้ฟังมาแล้ว มีบางคนก็จะสงสัยว่า ทำไมตัวเองไม่มีนิมิต ถ้าหากว่าเรากำหนดอิริยาบถปัจจุบันได้มากๆ ก็จะทำลายนิมิต นิมิตเกิดจากความเผลอ นิมิตเกิดได้หมด ทั้ง ๖ ทวาร จะเกิดทวารไหน ก็มีเหตุปัจจัยส่วนมากเป็นกฎแห่งกรรม อย่างที่แม่เล่าเมื่อกี้นี้ว่า แม่ไม่เห็นอะไรกับเขาหรอก คนนั้นเห็นนั่นเห็นนี่ เราก็มาปรารภทำไมเราไม่เห็นอะไร แต่อาจารย์บอกว่าคุณสิริกำหนดเก่ง เพราะฉะนั้นนิมิตจะกวนไม่ได้ เพราะนิมิตเกิดจากความเผลอ ถ้าเราพยามยามพินิจพิจารณาอารมณ์ของเรา เราก็จะทราบว่าเกิดจากความเผลอจริงๆ เผลอทิ้งองค์บริกรรม แม่จึงเน้นมากว่าอย่าทิ้งองค์บริกรรม

องค์บริกรรมนี่ เหมือนกับเชือกที่เราจะเหนี่ยวข้ามฟากข้ามฝั่ง ข้าม*โคตรภูญาณ มัคคญาณ ผลญาณ ปัจจเวกขณญาณ* โคตรภูญาณทำลายโคตรปุถุชน โคตรภูญาณ มัคคญาณ นี่ก็เหมือนกันทำลายกิเลส โลภะ โทสะ โมหะ ฆ่ากิเลส โคตรภูญาณ มัคคญาณขาดใจแล้วฟื้น ผลญาณฟื้นขึ้นมาเสวยผลหนึ่งขณะจิต บารมีอ่อน สองขณะจิต บารมีขนาดกลางสามขณะจิต บารมีแก่กล้า เป็นอย่างไรต้องมีประสบการณ์กับตัวเอง บอกก็ไม่เข้าใจ จะเป็นอุปาทานด้วย เมื่อปฏิบัติแล้วถึงไหนก็จะรู้เหมือนอย่างที่เราฟังอยู่นะคะ ปัจจเวกขณญาณก็พิจารณากิเลสที่เหลือและที่ละ ที่แม่บอกว่าข้ามฟากไปนี่จิตเรานี่จะเหนี่ยว*พระไตรลักษณ์*เป็นอารมณ์ พระไตรลักษณ์เหมือนเชือกที่เราโหนข้ามเหนี่ยวพระไตรลักษณ์ *อนิจจัง*

ทุกขัง อนัตตา จิตจะปรารภแน่ชัดลงไปมากเลยในพระไตรลักษณ์ที่ปรากฏ ก็ต้องรู้เฉพาะตัวอีกนะคะ เพราะฉะนั้นจะถึงญาณไหน เราอย่าไปคำนึงว่าถึงญาณอะไรนะคะ หากเราไปคำนึงถึงญาณนั้นญาณนี้มากๆ มันก็เป็นเครื่องกั้นมรรคผล แทนที่จะได้ญาณจริงๆ มันก็เป็นยานโตงเตงเลยหล่นตุ๊บลงไปไม่รู้ตัว เพราะฉะนั้นเราอย่าไปคำนึง อย่าไปสอบ ถึงไหนก็ถึงนั่น เราก็พากเพียรปฏิบัติไปเถิด การได้วิชาไปนี้ ความรู้ที่ได้ไปนี้ เป็นทางตรงสู่*มรรคผลนิพพาน* เป็นทางตรงต่อความสันติสุขอย่างยิ่ง แม้ว่าเรายังไม่ถึงมรรคถึงผล ถึงแม้จะยังไม่ผ่าน*ญาณ* ๑๖ ก็ตาม งานนี้จะอุปการะจิตของเราไม่ให้ตกไปในที่ผิด ในที่บาป ในที่ชั่ว จะอนุโลมจิตของเราสอนจิตเตือนใจ ใจจะสอนใจ ใจจะถามใจ ใจจะตอบใจของเราให้พิจารณากิเลสอยู่เสมอ นี่แหละคือเครื่องนำทางที่จะไม่ให้เราหลงทาง

เมื่อคืนนี้ได้ทราบว่า เณรหรือพระตัวแข็ง หรือฆราวาสตัวแข็งนั้นเป็นได้ เรียกว่าสมาธิยิ่งเกิน คือ*วิปัสสนูปกิเลส*กวน คือเผลอทิ้งองค์บริกรรม อันนี้ส่วนมากจะเกิดกับคนที่เคยทำ*สมถกรรมฐาน* ไม่ค่อยจะกำหนดอริยาบถทั้ง ๖ ทวารเดินจงกรมเสร็จนั่งสมาธิ นั่งสมาธิเสร็จก็ปล่อย ปล่อยกิริยาปล่อยใจ ปล่อยสติ ก็เวลานั้นสติตามไม่ทัน ไม่มีอันตรายนะคะ ถึงไม่มีใครเห็นก็ออกเองได้ แต่จะออกได้ช้า เพราะฉะนั้นวิทยากรจึงต้องคอยดูแลเพื่อจะได้ช่วยเหลือทัน บางทีออกไม่ได้นั่งตัวแข็ง ถ้าไม่กลัวจะออกเองได้ แต่ถ้ากลัวก็ต้องช่วย พอหนักๆ เข้าตัวสติที่ฝึกมาดีแล้วก็จะช่วยประคองจิตให้รู้จักการออกเองได้ แต่มันนานกว่าที่เราช่วย ถ้าเราช่วยนี้

ออกได้เร็ว เออกำหนอ เหยียดหนอ พยายามลืมตา แข็งหนอ ตัวจะแข็งหนอ กำหนดรู้ พอตัวจะแข็งหนอมันก็จะมีกลัว ไม่กลัวหนอ หนึ่งคำ รีบพยายามลืมตา ลืมตาไม่ได้ ลืมตาไม่ได้หนอ มันเปิดตาไม่ได้ ก็ขยับมือ ขยับขา ขยับเข่า ถ้ามีคนอยู่ใกล้เขาก็จะช่วยยก ยกหนอ ลงหนอ วางหนอ อ้า..ยกหนอ ลงหนอ วางหนอ ก้มหนอ เงยหนอ แล้วค่อยสั่งได้ประเดี๋ยวก็หาย หายแล้วก็รู้ว่าอ้อต่อไปนี้เราจะต้องแก้ไขอย่างนี้ ก็ต้องพยายามให้โยคีแก้ไขให้เป็น นี่อธิบายนี้ให้จำไว้นะคะ ไม่มีอันตรายอะไร ประเดี๋ยวเดียวก็หาย ออกเองได้ ถ้าไม่มีใครเห็นไม่มีใครช่วยแต่ออกได้ช้า แต่ถ้ามีวิทยากรช่วยก็ออกได้เร็ว กลับดีนะ อันนั้นเป็นสมาธิที่แข็งแต่สติอ่อนมันไม่สมดุลกัน เรียกว่าไม่สมดุลกัน สติกับสมาธิต้องสมดุลกัน

ที่นี้ทำอย่างไรจึงจะให้สมดุล เราก็ต้องพยายามกำหนด กำหนดกิริยาบ่อยๆ เวลาที่เราหยุดพัก เวลาเราเดินจงกรมเราก็มีเท้ารู้การก้าว การเหยียบให้ได้ปัจจุบัน เวลานั่งสมาธิก็มีท้องพอง-ยุบ กำหนดรู้ตาม เวลานั่งกับนอนก็ใช้พอง-ยุบ ที่นี้เวลาที่เราพักนี่เราจะต้องซ้อมของเรา ซ้อมอิริยาบถ ก้ม เงย เหลียวซ้าย แลขวา รับอารมณ์เห็นหนอ ยินหนอ กลิ่นหนอ รสหนอ ตามรู้ ตามดู ตามกำหนดตามความรู้สึกของเรา ฉะนั้นอาการต่างๆ ที่เกิดที่ปรากฏนั้น มันก็เกิดภายใน ๖ ทวารนี่ ไม่ได้ไปเกิดที่ไหน

สมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน

ถาม สมถกรรมฐานคืออะไร ? ต่างจากวิปัสสนากรรมฐานอย่างไรคะ ?

ตอบ การภาวนาทางจิตนี่มี ๒ แบบนะคะ อันหนึ่งเรียกว่าสมถกรรมฐาน อีกอันหนึ่งเรียกว่าวิปัสสนากรรมฐาน สมถะแปลว่า อุบายทำให้จิตสงบ กรรม แปลว่า การกระทำ กระทำภาวนานี่เป็นการกระทำการงานของจิตนะคะ เป็นอุบายให้จิตสงบเป็นสมาธิ แต่สมาธิในขั้นสมถะนั้นได้แค่ฌานมีฌาน ๕ และฌาน ๔ *ปฐมฌาน ทุติยฌาน ตติฌาน จตุติฌาน ปัญจมฌาน* คือ รูปฌาน ๕ เป็นต้น แล้วพอสูงขึ้นไปอีกก็มีอรูปฌาน ๔ ได้แก่ *อากาสานัญจายตนฌาน วิญญาณัญจายตนฌาน อากิญจัญญายตนฌาน เนวสัญญานาสัญญายตนฌาน* อันนี้เรียกว่า อรูปฌาน ๔ สมาธิลึกนิ่งลงไปอีก อรูปนี่แปลว่าไม่มีรูป รูปกายไม่มีแล้ว มีแต่สภาพรู้ของจิต มีแต่นาม รูปฌานนั้นมีแต่รูปไม่มีนาม ไม่มีตัวรู้ ส่วนอรูปนี่รูปไม่มี ไม่มีแขนไม่มีขา เกลี้ยงไปหมดเลยมีแต่ตัวรู้อยู่

เราปฏิบัตินี้ก็มีรูปฌาน อรูปฌาน แต่เป็นฌานของวิปัสสนา ฌานของวิปัสสนานี้จะไม่ทิ้งองค์บริกรรม ถ้าฌานของสมถะเขาทิ้งองค์บริกรรม ทิ้งองค์บริกรรมรูปฌานก็นั่งเฉยเป็นพรหมรูปฟัก มีตา มีหู มีจมูก มีลิ้น มีกาย มีใจ มีทั้งนั้นแหละนะคะ แต่ว่าไม่รับรู้ เพราะว่าสมาธิลึกมาก ก็นั่งเป็นตุ๊กตาปั้นไป นี่แปลว่ารูปฌาน มีความสุขอยู่ในฌานนั้นอายุยืน ตายจากเมืองมนุษย์ที่ได้อรูปฌานก็ไปเกิดในพรหมโลก

ถ้าเป็นฌาณของสมณะ อรูปก็คือว่าละเอียดเหลือเกิน ความจริงรูปกับนามก็ต้องมีทั้งสองอย่าง แต่รูปนั้นละเอียดมากยิ่งกว่าอณู ปรมาณู ละเอียดเหลือเกินพระพุทธองค์ก็เลยเรียกว่าอรูป พระพุทธองค์ทรงมีตาทิพย์ พระพุทธองค์จะทรงรู้ทรงเห็น หรือผู้มีอภิญญาถึงจะรู้ถึงพรหมทั้งสองอย่างนี้ อรูปแปลว่าไม่มีรูป ที่นี้เวลาเราปฏิบัติวิปัสสนาเราก็ผ่านพวกนี้ไป ที่บางทีเรานั่งเงียบไปเลย เหมือนกับไม่มีอะไร ตัวก็ไม่มีแขนก็ไม่มีขาก็ไม่มี บางทีก็หายไปทีละท่อนท่อนๆ แขนหายขาหาย อันนี้คือสมาธิ ค่อยลึกลงไปลึกลงไป ก็จะทิ้ง ทิ้ง ทิ้งกายทิ้งรูป ไม่มีรูปมีแต่ความรู้สึกที่เราภาวนาว่า พองยุบหายไป ก็หายหนอ ยังภาวนาได้ว่ายังมีท้อง ยังเพ่งที่ท้อง ว่าไม่มีหนอ ไม่มีหนอ นิ่งหนอ เฉยหนอนิ่งหนอ เฉยหนอนี่รูปฌาณนะคะ แต่ภาวนาได้ ถ้าเป็นสมถะไม่มีภาวนา หายก็หาย นิ่งก็นิ่ง เฉยไปเลย ท่านหลวงพ่อพุธ (ฐานิโย) บอกว่าสมาธิหัวตอ หลวงพ่อบอกว่าหลวงพ่อมีบุญ หลวงพ่อยกจิตขึ้นสู่วิปัสสนาได้ ท่านยกจิตขึ้นสู่วิปัสสนาได้ คือ ไม่ทิ้งองค์บริกรรม

อรูปละเอียดยิ่งกว่าคือไม่มีรูปมีแต่นาม รูปมีแต่ละเอียดมากๆ มีแต่นามคือตัวรู้ ตัวรู้ยังอยู่ รู้ว่ายังมีตัวอยู่ พระพุทธองค์ถึงบอกว่ายังไม่ใช่ทางพ้นทุกข์ เมื่อยังมีตัวรู้อยู่ ยังมีจิตยังมีกายอยู่ ก็ยังต้องเกิดต้องแก่ต้องเจ็บต้องตาย ยังไม่นิพพาน เพราะฉะนั้นจึงยังต้องค้นหาทางนิพพาน คือ ไม่ต้องเกิดไม่ต้องแก่ไม่ต้องเจ็บไม่ต้องตาย ที่เราเกิดแก่เจ็บตายนี่ก็กิเลส นำเกิด นำแก่ นำเจ็บ นำตาย เป็นผลของ

กรรม เกิดมารับผลของกรรม นี่เราทุกคนเกิดมาเพราะเราทำกรรมดีบ้าง ทำกรรมชั่วบ้าง เพราะฉะนั้นเราดีตลอดชาติก็หายาก เราเลวตลอดชาติก็เป็นไปไม่ได้ สลับกันไปเดี๋ยวสุขเดี๋ยวทุกข์ระคนปนกัน สุดแท้แต่อะไรจะมาให้ผล กรรมดีให้ผลกุศลกรรมให้ผล เราก็มีความสุข มีความสมหวัง อย่างที่เราอยากมี อยากได้ อยากเป็น แต่เวลาบาปให้ผลเราก็สูญเสีย พลัดพรากเจ็บป่วย ขาดทุนสูญกำไร ก็มีบาปกับบุญที่คอยให้ผลอยู่ เราก็เกิดมารับผลของกรรม

ถ้าเรามีปฏิบัติอย่างนี้หนี้กรรมก็ค่อย ๆ หมดไป หมดไป ๆ อันนี้อกุศลจะค่อย ๆ หมดไป กุศลของเราก็แก่กล้าขึ้น กุศลแก่กล้าขึ้นก็ตัดอกุศล ในที่สุดก็หมดหนี้หมดสินเกลี้ยงกิเลส โลภะ โทสะ โมหะ ไม่มีแล้ว ก็พ้นจากการเวียนว่ายตายเกิดก็ถึงนิพพาน เพราะฉะนั้นกุศลนี้แปลว่าตัด แปลว่าคม แปลว่าฉลาด แปลว่าปัญญา แปลว่าตัด ตัดอกุศลลงไป เมื่อตัดลงไป ๆ อย่างที่เล่าว่าทีละ ๖ ชาติ ๗ ชาติ ตัดภพตัดชาติลงไปด้วยการเจริญสติ *เอกายะโน อะยังภิกขะเว มัคโค สัตตานัง วิสุทธิยา* ดูกรภิกษุทั้งหลาย ทางสายนี้เป็นทางสายเดียว เป็นทางสายเอกที่จะนำสัตว์ทั้งปวงให้ล่วงพ้นจากความทุกข์ ถึงซึ่งความสันติสุขอันแท้จริงนั้นก็คือ จัตตาโร *สติปัฏฐานา* คือ สติปัฏฐานทั้ง ๔ แม้พระพุทธเจ้าทุกพระองค์ที่ได้ตรัสรู้ล่วงลับไปแล้ว นิพพานไปแล้ว ก็ตรัสรู้ด้วยการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ทั้งสิ้น แม้ในศาสนาพระศรีอารย์ที่จะมาถึง ก็จะต้องมาเจริญสติปัฏฐาน ๔ โดยวิธีเดียวกัน มีทางเดียว

ถาม ถ้าใจไม่อยากปฏิบัติวิปัสสนา แล้วกำหนดต้นจิตให้ทำ เช่น เดินจงกรม เมื่อรู้ว่าเดินแล้วเกิดทุกข์ แล้วจะกำหนดเพื่ออะไรและทำไมคะ ?

ตอบ ก็ยังจำเป็นต้องยืน ต้องเดิน ต้องนั่ง ต้องนอน สี่อิริยาบถนี้มันมีอยู่แล้วอิริยาบถใหญ่ เมื่อเราปฏิบัติก็ต้องอยู่ทั้งอิริยาบถย่อยและอิริยาบถใหญ่ ก็ต้องกำหนดรู้ ถึงเราไม่มาเดินก็เป็นทุกข์ จะเดินหรือไม่เดินก็เป็นทุกข์ มันไม่มีอะไรเที่ยงสักอย่าง อนิจจัง-ไม่เที่ยง เพราะไม่เที่ยงจึงเป็นทุกข์ อนัตตา-ไม่มีตัวตน จะบังคับให้เป็นอย่างใจปรารถนา เราอยู่กับพระไตรลักษณ์ตลอดเวลา แต่เราไม่ได้พิจารณาพระไตรลักษณ์ ถึงเราไม่มาปฏิบัติวิปัสสนาเราก็มีทุกข์ ไม่ใช่ว่ามาปฏิบัติจึงเป็นทุกข์ แต่ว่ามาปฏิบัตินี่เห็นทุกข์ด้วยปัญญาที่จะเข็ดและหลาบจำ เพื่อให้รู้กฎแห่งกรรม ไม่กล้าทำบาป ไม่กล้าทำชั่ว ไม่กล้าผิดศีล อันนี้คือปัญญานะคะ

อ้อ! เมื่อกี้นี้ยังไม่ได้อธิบายเรื่องวิปัสสนากรรมฐาน วิปัสสนานี่แปลว่าทำปัญญาให้เกิดขึ้น ปัญญาอันนี้ก็คือเจริญสติปัฏฐาน ๔ อธิบายไปแล้วนะคะ นี่คือวิปัสสนากรรมฐานที่ได้ฟังเทปเมื่อกี้นี้

วิปัสสนากรรมฐานงานดูจิต เหมือนมีมิตรคอยเตือนเพื่อนคอยสอน
กำหนดรู้ยิ่งรู้ทางจิตจร จะยืนเดินนั่งนอนสำรวมตน
ระวังตัวกลัวภัยอันใหญ่หลวง พบทั้งปวงข้องอยู่ทุกแห่งหน
รู้รับทุกข์รับโทษรู้อดทน รู้ดิ้นรนเพื่อรอดจากอวิชชา
หวังสิ่งใดก็จะได้ดั่งใจหวัง กุศลจิตมีพลังเสกสรรหา
สมาธิตั้งมั่นเกิดปัญญา ได้วิชาทำลายทุกข์สุขอนันต์

นี่วิชาทำลายทุกข์คือสติ สติ *สัพพัตถะ ปัตถิยา* สติจำต้องปรารถนาในที่ทุกสถานในกาลทุกเมื่อ แม้องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเองก็ตรัสว่า *อักขาตาโร ตถาคตา* ตถาคตเป็นแต่ผู้ชี้ทางเท่านั้น ส่วนมรรคผลนิพพาน ภิกษุ เธอทั้งหลายต้องทำเอาเอง เพราะฉะนั้นต้องทำเอาเอง มาเดินเองมานั่งเอง มาปฏิบัติเอง จึงจะรู้ทุกข์เห็นทุกข์ จึงจะรู้จักเกิดความเบื่อหน่าย เกิดความคลาย เกิดความหลุดจากกิเลสตัณหาอุปาทาน มันต้องเป็นไปตามขั้นตอน ของญาณหรือญาณะเครื่องรู้วิเศษที่มี ๑๖ ขั้น ใครจะมีความอดทนแค่ไหนเพียงไร เราได้มาอย่างนี้ก็บุญเก่าของเรามากมาย เพราะฉะนั้นความเพียรที่เราเพียรมา ๓-๔ วัน มันข้ามพ้นจากความทุกข์มากแล้ว ทุกข์เหลือนิดหน่อยแล้วปัญญาเริ่มเกิดสอบทานถามตอบใจแล้ว มีแต่ปัญญาจะแก่กล้ายิ่งขึ้น

การกำหนดอิริยาบถปัจจุบัน

ถาม การกำหนดตัดภพชาติได้อย่างไรคะ ?

ตอบ เวลาเรากำหนดแต่ละคำเหมือนคล้ายๆ กับที่ว่าเมื่อกี้นี้พอเห็นมันก็ดับลงไปที่ตาแล้ว ในขณะที่ความรู้สึกว่าเห็นดับลงไปนี่ ไม่ใช่ดับลงที่ตาอย่างเดียวทั้ง ๖ ทวารก็ดับลงไปด้วยที่เราได้ปัจจุบันนะ ถ้าไม่ทันปัจจุบันก็ได้แต่สมาธิ แต่ยังไม่เป็นสติปัฏฐาน ๔ ยังไม่ดับลงไปทั้ง ๖ ทวาร มันเป็นการปรุงแต่งต่อเลย เพราะฉะนั้นเห็นหนอแต่ละขณะ ยินหนอแต่ละขณะก็ดับลงไปทีละ ๖ ทวาร ถ้าโดยวิถีจิตแล้วชวนะที่

เสพอารมณ์นั้นมี ๗ ขณะ พอเห็นถ้าชอบก็ชอบๆๆๆไป ๗ ขณะ บันทึกลงในภวังคจิต อยู่ในภวังค์ เพราะฉะนั้น ถ้าหากว่าเรากำหนดลงทันปัจจุบันว่าเห็นหนอ นี่ ๖ ทวารดับ ดับแล้วเป็นกุศล ตัดอกุศลลงตรงนั้นนะคะ ไม่เป็นอดีต อนาคตเลยแต่เป็นปัจจุบันที่ดับลงไปตามธรรมชาติ อันนั้น แหละตัดภพตัดชาติ ตัดเคราะห์ตัดโศก ตัดโรคตัดภัย ตัด เสนียดจัญไรตัดเวรตัดกรรม ครูบาอาจารย์ชอบพูดให้เราฟัง

พอเราปฏิบัติไปเราก็รู้ว่ามันดับและตัดจริงๆ วู้บลง ไปเลย ยินนี่ยังไม่หนอเลย วู้บตรงนี้แล้ว วู้บที่หูเราแล้ว บางทีตอนย่างก็เหมือนกัน บางทีเราจับได้ทางอิริยาบถเดิน ก็มี กำลังย่างนี่มันขาดแล้ว ขาดๆๆๆ บางทีเป็นย่างๆๆๆ หงายมือนี่ก็เหมือนกัน ถึงบอกสโลว์โมชั่นนะ จะได้เห็นการ เกิดดับของรูปนาม หงายนี่พอเราหงายอย่างนี้นี่ พอเราทำ ช้าๆ มากๆ เข้า เราจับปัจจุบันเห็นหนอได้บ้าง ยินหนอได้ บ้าง กลิ่นหนอได้บ้าง มาตรงนี้ก็มาขาดให้เราดูได้ พลิกมือจะ เป็นหงายๆๆๆ นี่ก็เห็นการดับของจิตทางกาย

เพราะฉะนั้นการเกิดดับของจิตนี่รวดเร็วมาก พระ พุทธองค์บอกว่าลัดนิ้วมือเดียวแสนโกฐขณะ อันนั้นพระ พุทธเจ้ารู้ เรารู้ไม่ถึงนั้นหรอก เราแค่วันที่ ๔ หรือ วันที่ ๓ ก็เห็นการเกิดดับของรูปนาม พองหนอ ยุบหนอ พองหนอ ยุบหนอ ผงะวูบไปข้างหลังนี่ผงะหนอได้ หรือว่าพองหนอ ยุบหนอ พองหนอ ยุบหนอ สะดุ้งเฮือกขึ้น สะดุ้งหนอได้ หรือพองหนอ ยุบหนอ ตกวู้บเหมือนกับตกเหว นี่เห็นการ เกิดดับของจิต คือเห็นการเกิดดับของรูปนาม ในภาษา

วิปัสสนาเรียกว่าเห็นการเกิดดับของรูปนาม ถ้าโดยธรรมะที่เรารู้จากใจ อ้อ! เห็นการเกิดดับของจิตนั่นเอง จิตนี่ก็เหมือนกระแสไฟฟ้า เกิดดับเหมือนกระแสไฟฟ้า เราเห็นสว่างจ้านี่เปล่านะ มันก็เกิดดับๆ ถี่เลย เพราะฉะนั้นจึงเรียกว่ากระแสจิต กระแสแปลว่าไหลนะคะ มีการเกิดดับ

อันนี้เราจึงเรียกว่าตัดไปได้ที่ละ ๖ ทวาร ๗ ชวนะ ถ้าโดยทวารทั้ง ๖ ก็ ๖ ทวารดับลงไป ถ้าโดยอารมณ์ก็ ๗ ขณะ เป็นกุศลเกิดขึ้นมา เพราะยังต้องเกิด ตัดอกุศลดับลงไปกับกุศล เมื่อดับลงไปกับกุศลก็เกิดกับกุศล เกิดกับกุศลก็คือตัดอนุสัยกิเลสนี่อย่างหนึ่ง แล้วก็ตัดความคิดฟุ้งซ่านออกไปได้อีกมากมาย เพราะฉะนั้นเราจึงต้องระวังมากๆ ในการกำหนดอิริยาบถปัจจุบัน แล้วก็สโลว์โมชั่นเพื่อให้เห็นการเกิดดับของรูปนาม เห็นการเกิดดับของจิต การเห็นการเกิดดับของจิตนี้มีประโยชน์มาก เปลี่ยนพฤติกรรมของมนุษย์ได้ภายใน ๗ วัน

เมื่อวานนี้ก็มีลูกโยคี เอาแม่มาเอาภรรยามากราบแม่บอกว่าผมประกาศเลิกเหล้าแล้ว เลิกบุหรี่แล้ว ผมสูบมาตั้งแต่เล็กจนโต ใจบอกเลยให้เลิก เลิกได้แล้ว มานึกได้อีกผมทำฟาร์มกบ ผมจะปล่อยกบให้หมดเลย จะขาดทุนเท่าไหร่ผมก็ยอมผมไม่ทำบาปอีกต่อไป นายกเทศมนตรี เทศบาลอะไรนะที่ไปสอนที่โรงแรมที่กาญจนบุรี นั่นก็มาปฏิบัติเหมือนกัน นี่ก็ทำฟาร์มกบ ร้องไห้สะอึกสะอื้นเลย น้ำตาไหล หลายเรื่องที่ได้ทำบาปมา ตั้งแต่นี้ต่อไปผมไม่ทำบาปอีกแล้ว เลิกเหล้าเลิกบุหรี่เหมือนกัน ว่าเหมือนกันแล้วผมจะเอากบปล่อย

หมดเลย ผมค้ากบมา เล่าให้ฟัง นี่คือความสำนึกได้ที่เรารู้บาปบุญคุณโทษขึ้นมาเอง ใจสอนใจ ถามใจ ตอบใจ อธิบายตน *"เตือนตนของตนให้พ้นผิด ตนเตือนจิตตนได้ใครจะเหมือนตนเตือนตนไม่ได้ใครจะเตือน ตนแชเชือนใครจะเตือนให้ป่วยการ"* เราคนอื่นสอนได้แค่หูนะ เข้าหูซ้ายออกหูขวาแค่หูและแค่ปาก ไม่ได้เชื่อถือใจ ยังไม่ได้เข้าใจ แต่วิปัสสนา-ญาณนี่เข้าไปถึงใจ เข้าไปถึงส่วนลึกของจิตใจ เข้าไปถึงฐีติภู-ตังจิตดั้งเดิม ปัญญาอันนั้นจึงถอนรากถอนโคนกิเลสขึ้นมาได้

ถาม ถ้าเราทำงานที่ต้องใช้ความเร็ว เรากำหนดไม่ทันจะทำอย่างไรคะ ?

ตอบ เท่าที่ทำได้นะลูก กำหนดไม่ได้ทุกกิริยาหรอก แม่บอกแล้วถ้าได้ทุกกิริยาก็เป็นพระอรหันต์ อันนี้เราไม่ได้ ยังไม่ถึงอรหันต์เป็นไปไม่ได้ เพราะฉะนั้นอย่าไปจดจ้องจนเกินไป มันจะเครียด ทำเท่าที่จะเป็นไปได้ หมั่นซ้อมจะค่อยชำนาญขึ้น เหมือนเรารับประทานข้าว สมัยที่เล็กๆ น่ะ เราแย่งพี่เลี้ยงกินกว่าจะมาถึงปากของเราหกเรี่ยราด ได้มาถึงปากกี่เม็ดก็ยังดี ถ้าชำนาญขึ้นๆ มันก็ได้มาถึงปากเต็มช้อน ก็ยังมีปัญญา รู้ว่าปากชามเกลี้ยง ไม่ทำปากชามเลอะ มรรยาทก็ดีขึ้นก็ค่อยรู้ขึ้นมาเองต้องหมั่นสะสมเอา หมั่นซ้อม ไม่ก้มก็หัดก้ม ไม่เงยก็หัดเงย ไม่เห็นก็หัดตากระทบเห็นหนอ ไม่ได้ยินก็หัดตั้งหูรับเสียง เสียงนาฬิกานี่ แป๊งๆ นี่ลองซิ แป๊งหนึ่งก็ยินหนอ ทันหรือไม่ทันก็รู้ ไม่ทันหนอก็ว่าไป ถ้ายินหนอทันก็คอยรับแป๊งใหม่ต่อไปอีก หมั่นซ้อมอย่างนี้หรือเสียงเขา

ตอกตะปูก็ลองรับ ลองหัดรับดู ทันปึ๋ง ทันปั๋งอะไรอย่างนี้จะว่องไวขึ้น

การเดินจงกรม

ถาม การเดินจงกรมและการนั่งสมาธิ จำเป็นต้องทำต่อเนื่องกันไหม หรือทำคนละเวลาเช่น เช้าเดินจงกรมเย็นนั่งสมาธิจะได้หรือไม่ ขอทราบเหตุผลด้วยคะ ?

ตอบ เวลาเราจะนั่งสมาธินะคะ ควรจะเดินจงกรมเสียก่อน ควรจะทำให้ต่อเนื่องนะคะในเวลา ๑ ชั่วโมงที่เรามีนี่ เราเดินจงกรมซะ ๔๐ นาที แล้วก็นั่งสมาธิซะ ๑๕-๒๐ นาที แล้วกำหนดอิริยาบถปัจจุบันอยู่กับที่ซะ ๑๐-๒๐ นาที แบ่งเวลาเอา เดินจงกรมให้นานกว่านั่งทุกครั้ง อย่าไปนั่งเลยอย่างเดียวนะคะ เดินจงกรมนี่เหมือนกับอุ่นเครื่อง เหมือนกับสตาร์ทรถยนต์ที่เราจะออกไป จิตสงบเป็นสมาธิได้เร็ว ไปลองดูว่าถ้านั่งเลยกับเดินจงกรมก่อน อันไหนจิตสงบเร็วกว่ากัน

ถาม การเดินจงกรมต้องเดินเรียงตามลำดับ ๑-๒-๓-๔ จะเดินสลับได้หรือไม่คะ ?

ตอบ ค่ะได้นะคะ เราพอใจเดินจังหวะไหน เราจะเดินจังหวะ ๑ ตลอดชีวิตก็ได้ เราจะเดิน ๕-๖ ก็ได้ เราจะเดิน ๒-๓-๔ ก็ได้ เลือกเอาตามพอใจ ข้อสำคัญให้ได้ปัจจุบัน ในการยก ในการย่าง ในการก้าว ในการเหยียบ เพราะฉะนั้นใน ๖ จังหวะที่

พุทธองค์ทรงค้นพบก็จากการสโลว์โมชั่น จึงได้รู้ว่ายกส้นหนอ ถ้าส้นไม่ยกเท้าจะก้าวไปได้ไหม ก็ไปไม่ได้ สโลว์ออกมาจะเห็น ยกส้นหนอ ยกหนอ เท้าไม่ก้าวไปอีกก็ไปไม่ได้ ย่างหนอก็ก้าวไป พอลงหนออีกก็ถูกหนออีกจังหวะ ๕ แล้วก็กดหนออีกจังหวะ ๖ นี่ *อุทธรณ-ยกส้นหนอ อติหรณ-ยกหนอ วีติหรณ-ย่างหนอ โวสฺสชฺชน-ลงหนอ สันนิเขปน-ถูกหนอ* ห้านิ้วจรดพื้น *สนนิรุมภน-กดหนอ* จังหวะ ๗ นี้ แม่รู้ขึ้นมา แม่ก็ถามท่านเจ้าคุณอาจารย์ ว่าดิฉันจะเอาจังหวะนี้เป็นจังหวะ ๗ จะผิดไหมเจ้าคะ ท่านเจ้าคุณอาจารย์บอกว่าไม่ผิด ดีคุณสิริละเอียด เดินเถอะอาจารย์ชอบใจ ก็มีคนชอบใจจังหวะ ๗ ยกส้นหนอ ไม่คิดหนอ วันนั้นมันคิดมากเดี๋ยวก็แว่บคิดหนอ เดี๋ยวก็แว่บคิดหนอ เอ๊ะ! เวลาเราคิดหนอ เรายังกำหนดคิดหนอ เวลาเราไม่คิดหนอเราก็จะว่าไม่คิดหนอบ้างล่ะ นี่รั้วมันจะได้ถี่ชิดขึ้น แม่ก็เลยเพิ่มคิดหนอไม่คิดหนอขึ้น ยกส้นหนอไม่คิดหนอแปลว่า ไม่ฟุ้งซ่าน ยกหนอไม่คิดหนอแปลว่าไม่ฟุ้งซ่านไม่เผลอ ย่างหนอแว่บไปแล้วคิดหนอทันทีเลย นี่มันกำกับสติกับกายไว้ได้มั่นคงกว่ากัน เวลาไม่คิดเราก็ว่าไม่คิดหนอ พอเราคิดเมื่อไหร่เราก็คิดหนอขึ้นมาเลย ตัวฟุ้งนั่นเองมันฟุ้งออกไป ก็เลยเป็น ๗ จังหวะ ในพระไตรปิฎกมี ๖ จังหวะที่พระพุทธเจ้าทรงค้นพบ แม้ในหนึ่งก้าวของตถาคต ตถาคตสามารถรู้ได้ถึง ๖ ขณะ *อุทธรณ อติหรณ วีติหรณ โวสฺสชฺชน สันนิเขปน สนนิรุมภน* อย่างที่ว่าให้ฟัง

การนั่งสมาธิ

ถาม การนั่งภาวนานั้นจำเป็นหรือไม่ ? ที่จะต้องเงียบสงบ ไม่มีเสียงใดๆ รบกวน

ตอบ ไม่จำเป็น ถ้าเราเจริญสติปัฏฐาน ๔ อย่างนี้นะคะ จะมีเสียงอย่างไร เราก็ยินหนอเป็น มันก็จะหายรำคาญหายหงุดหงิด เมื่อเรารับอารมณ์ที่ดับลงไปนี่ โลภะนี่ดับลงไปทางหู ยินหนอดับลงไปแล้ว นี่เสียงไม่สนแล้ว ที่นี้เสียงจะผ่านรูหูไปเฉยๆ เพราะเวลานั้นจิตจะจดจ้องอยู่ที่ท้องพอง-ยุบ เพราะฉะนั้นจะไม่รำคาญเสียง

มีลูกโยคีของแม่วันหนึ่งปฏิบัติที่บ้านคุณหมอนินาทข้างบ้านเขาเอาลำโพงหันมาทางบ้านเราที่ทำวิปัสสนากันอยู่กำลังบวชนาคก็ดังมากๆ เลย เสียงละครเสียงเพลงเสียงอะไร โยคี ๒ คนนั่งอยู่ ลุกขึ้นมาโมโห กระทืบมือกระทืบเท้าฮึม! มีปืนเถอะน่าจะชักขึ้นมายิงๆ ถามว่ายิงอะไร ยิงขึ้นฟ้ายิงทำไมเล่าลูก ยิงให้มันหายโมโห โมโหอะไร โมโหเสียงมันรบกวน แม่ก็เลยถามว่าก็เราเรียนมาแล้วนี่ยินหนอ เรามีหูก็ต้องใช้หูให้เป็น จะเอาหูหนวกหรือว่าจะเอาหูดี ถ้าจะเอาหูหนวกก็ไม่ต้องได้ยินอะไรเลย ถ้าจะเอาหูดีก็เอายินหนอเอาสติรับ เอาหูดีครับ เอ้าลองทดลอง เอ้อเสียงนี้ยังไม่จบง่ายๆ หรอกบวชนาค ก็ทั้งคู่เลยเดินจงกรมนั่งสมาธิพร้อมโยคีนั่งไปที่นี้เงียบเลย เขาออกกันหมดแล้วตัวเอง ๒ ชั่วโมงแล้วยังไม่ออกเลย นั่งดิ่งเลย พอออกได้น้ำตาไหลเข้ามากราบบอกว่ารู้แล้วมันได้ประโยชน์จริงๆ เลย ยินหนอเฉยๆ จิตก็สงบ

เพราะฉะนั้นถ้าหากว่าเรามีสติรับอารมณ์แล้ว เสียงก็จะไม่เป็นกังวล กลิ่นก็จะไม่เป็นกังวล กลิ่นเหม็น กลิ่นหอมก็กลิ่นหนอ อย่าไปว่าเหม็นหนอ หอมหนอ ถ้าว่าเหม็นหนอก็แปลว่าไม่ชอบใจ โทสะเกิด ถ้าหอมหนอก็โลภะเกิด ชอบใจกลิ่นอะไรมาจากไหน มันก็เป็นไปอย่างนั้น อุปาทานสังขารก็ปรุงแต่งจิต เพราะฉะนั้นก็กระทบดับเลยเรียกว่า นิโรธะนิโรธะสัจจะ อริยสัจจ์ ๔ ทุกขสัจจะ เกิดแล้วต้องแก่แล้วต้องเจ็บแล้วต้องตาย เป็นของธรรมดา สมุทัยสัจจะ ทุกข์เพราะตัณหา ทุกข์เพราะโลภะ โทสะ โมหะที่มีอยู่ในตัวเรา ทุกข์เพราะความอยากนะคะ นิโรธะสัจจะก็มีจริง นิโรธะความดับมีจริง นี่วิธีที่จะทำความดับให้เกิดขึ้นคือปัญญานี่นะคะ ให้มันดับลงไปตามสภาพธรรม เขาเกิดดับของเขาอยู่ วันยังค่ำมัคคสัจจะ ทางที่จะเข้าถึงความดับทุกข์ก็มีจริง คือมรรคที่เรากำลังเจริญอยู่ จนถึงมัคคสมังคี มรรค ๘ นี่ ศีล สมาธิ ปัญญานี่ย่อลงประกอบกันหมดเลย เพราะฉะนั้นทางที่เราจะเดินเข้าไปนี่คือทางที่จะไปดับความทุกข์นั่นเอง คือการเจริญสติปัฏฐาน ๔

ถาม เวลานั่งวิปัสสนาถ้าหลังงอหรือคอตก แสดงว่าโมหะเข้าครอบงำ แต่ถ้าจิตสงบจะได้อะไรไหมคะ ?

ตอบ ค่ะแสดงว่าโมหะนะคะ ที่หลังงอไม่รู้ตัว คอตกไม่รู้ตัว ความไม่รู้ตัวนี่คือความหลง อวิชชาแปลว่าความไม่รู้ โมหะแปลว่าความหลง ก็ขาดปัจจุบันด้วย ขาดสติด้วย สมาธิที่จะใช้ได้เป็นสมาธิของวิปัสสนา ที่จะเกิดปัญญานี่ต้องตั้งกาย

ให้ตรง ดำรงสติให้มั่น นี่เป็นคำเตือนของพระพุทธองค์ทุกขณะที่จะนั่ง ครูบาอาจารย์ต้องคอยเตือนว่าตั้งกายให้ตรง ดำรงสติให้มั่น แล้วจึงจะเพ่งตามตรงนั้น ตรงนี้ตามที่เราเคยชิน

ถาม เหตุใดเวลานั่งสมาธิแล้วจึงรู้สึกเหนื่อยใจ เหมือนดูภาพยนตร์ระทึกใจทั้งๆ ที่เวลานั่งไม่ได้เพ่งเล่งอะไรเลย หรือว่านั่งผิดวิธีคะ ?

ตอบ การปฏิบัติของเรานี่นะคะเหมือนกับการเดินทาง ฉะนั้นเดินทางบางทีก็วิ่งจะให้เร็วถึงเร็วๆ บางทีก็เดิน เพราะฉะนั้นก็เหนื่อย เหนื่อยจากการปฏิบัติมันเหนื่อยยิ่งกว่าเราทำงานอื่นอีก บางทีล้าไปเลย ที่จริงเราเดินทางและทางที่เราเดินนี่เรียกว่ามรรค มรรคคือทางเดินของจิต ทางเดินของใจ ที่เราจะเดินไปสู่สุคติภูมิ เดินเข้าไปหามรรคผล เพราะฉะนั้นจึงเหนื่อย เดินมากๆ เวลาเหนื่อยเราก็กำหนดว่าเหนื่อยหนออดทนหนอ พากเพียรหนอ เมื่อทนไม่ไหว ทนไม่ไหวหนออยากพักหนอแล้วก็พักซะ เดินก็กำหนดได้ทำวิปัสสนาได้ นั่งก็กำหนดสติปัฏฐาน ๔ ได้ นอนก็กำหนดได้มันอยู่ในอิริยาบถ ๔ ยืน เดิน นั่ง นอน ได้หมดทุกอิริยาบถ เรายังมีสติกำหนดอยู่ก็ทำได้ทุกโอกาส เพราะฉะนั้นถ้าเหลือกำลังแล้วก็ไม่ต้องทรมานเกินขอบเขต ไม่ต้องเป็นอัตตกิลมถานุโยค หรือขี้เกียจจนเกินไป เรียกว่า กามสุขัลลิกานุโยค ก็เดินสายกลาง ทางนี้เรียกสติปัฏฐาน ๔ ทางสายกลาง ดูกำลังของเราที่เราจะเป็นไปได้ก็ทำไปตามกำลังของเรา นอน

ก็กำหนดได้ ตะแคงหนอ พลิกหนอ เหยียดหนอ ยินหนอ ตื่นหนอ เห็นหนอ

ถาม ขณะนั่งสมาธิแล้วเกิดเห็นอะไรขึ้นมาแล้วบอกว่าไม่ดี ให้เอาจิตกลับมาที่ยุบหนอพองหนอ ไม่ดีนั้นไม่ดีอย่างไรคะ ? มีผลเสียอย่างไร ?

ตอบ ไปตัดสินเอาเองว่าดีไม่ดีนะคะ ดีก็เห็นหนอ ไม่ดีก็เห็นหนอแผ่เมตตา ถ้าเห็นคนเห็นสัตว์ ไม่ต้องไปปรุงแต่งว่าดีไม่ดี เห็นนั่นก็สมาธิจิตอยู่ในอุปจาระนั่นเอง แล้วก็ให้รู้กฎแห่งกรรม ส่วนมากจะเป็นกฎแห่งกรรม

ถาม เวลานั่งสมาธิรู้สึกปวดเมื่อยมาก ถ้าหากจะนอนแล้วใช้พองยุบแทน จะได้ผลเหมือนนั่งสมาธิหรือไม่คะ ?

ตอบ วิปัสสะนอนหรือ เรื่องของมรรคผลนะ เกิดได้ไม่อ้างกาลเวลา เวลานอนก็เกิดได้ นั่งก็เกิดได้ กำลังเดินก็เกิดได้ กำลังใส่เสื้อถอดเสื้ออยู่ก็เกิดได้ กำลังรอรถอยู่ข้างบาทวิถีก็เกิดได้ เพราะฉะนั้นเรื่องของมรรคผลนี่ *สันทิฏฐิโก อะกาลิโก เอหิปัสสิโก โอปนะยิโก ปัตจัตตังเวทิตัพโพ วิญญูหิติฯ* นี่พระพุทธองค์ท้าทายนะ เชิญวิญญูชนทั้งหลาย น้อมกายน้อมจิตเข้ามาสู่การปฏิบัติเถิด ผลลัพธ์จะรู้เฉพาะตัว เข้ามาปฏิบัติ เพราะฉะนั้นมรรคผลเกิดได้ไม่อ้างกาลเวลา เป็นอะกาลิโก

เคยเล่าเรื่องพระอานนท์เอนหนอๆ ยังไม่ทันถึงหมอนเลย เห็นไหมเป็นพระอรหันต์ขึ้นมาได้ จากโสดาบัน สกิทา-

คามี อนาคามี ผ่านไป ๓ ชั้นเลย เป็นได้เพราะฉะนั้นอย่าประมาทต่อวันเวลา อย่าประมาทตนเอง อย่าประมาทผู้อื่น ตั้งอกตั้งใจกำหนดรู้เจริญสติ ในที่ทุกสถานในกาลทุกเมื่อ

แม่ไปอเมริกากลับมา เราไปไหนเราก็อยู่กับสติ เราก็ทำสติของเรา เดินเข้าน้ำห้องเท้าก็ขวาซ้ายไป จับหมุนปิดเปิดปล่อย เราก็กำหนดของเราไปเรื่อยๆ มันก็เพิ่มเติมไปเรื่อยๆ ยังมีผลพลอยได้นะ เครื่องบินระเบิดไปหนึ่งเครื่องยนต์ เที่ยวที่ ๓ ที่กลับมาจากอเมริกาที่ไปสอน แม่ไปสอนให้ปีละหนึ่งครั้ง ไปอยู่กับเขาปีละ ๓ เดือน เครื่องบินระเบิดไปหนึ่งเครื่องยนต์ เรามากัน ๔ คน คุณแม่ของแม่ด้วยแล้วก็ลูกโยคี ๒ คน สี่คนทั้งแม่ พอเครื่องบินระเบิดไปหนึ่งเครื่องยนต์ คุณแม่ถามว่าเสียงอะไร แม่ก็กลัวคุณแม่จะกลัว แม่ก็บอกเสียงเขาพับล้อ เพราะเพิ่งขึ้นจากฮ่องกง อืม..เสียงเขาพับล้ออีกเดี๋ยวนึ่ง กัปตันเขาก็มีแถลงการณ์ออกมา เขาบอกว่าเครื่องยนต์ของเราระเบิดไปหนึ่งเครื่องยนต์ใช้ไม่ได้ จะพยายามแก้ไขให้ดีที่สุด ให้พากันอยู่ในความสงบรัดเข็มขัดอย่าตื่นเต้น คนมันก็อดตื่นเต้นไม่ได้หน้าเสียไปตามๆ กันที่นี้คุณแม่ก็ถามแม่ว่าเราจะทำอย่างไร แม่บอกว่าไม่ต้องทำอย่างไร ตั้งใจตาย ตายให้มีคุณภาพ ตายให้มีที่ไปสุคติก็นั่งพองหนอ-ยุบหนอกันนั่งสมาธิเลย แม่ก็นั่งสมาธิทุกคนก็นั่งสมาธิ เสร็จแล้วก็มีแถลงการณ์ออกมาอีกว่า เครื่องบินแก้ไม่ได้ เราจะต้องบินกลับไปฮ่องกง เราก็นั่งสมาธิอีกแผ่เมตตาขอให้ข้าพเจ้าทั้งหลายทั้ง ๕๐๐ คนนี่ รอดพ้นจากเครื่องบินตก แผ่เมตตากัน ก็นั่งสมาธิเครื่องบินก็บ่ายหน้ากลับมา

ฮ่องกง ลงได้เรียบร้อยไม่เป็นอะไร เขาบอกว่าบางทีอาจจะต้องเปลี่ยนเครื่องบิน เพราะฉะนั้นขนของออกให้หมด เวลานี้ให้โรงแรมจัดต้อนรับไว้แล้ว พวกที่เห็นเราขนของขนอะไรก็มาช่วย ช่วยขนของใส่รถ ทั้งที่ไม่รู้จักกันนะ เขาก็ยังมีเมตตามาช่วย ของก็เยอะด้วยรุ่นนั้น เสร็จเรียบร้อยก็ไปถึงโรงแรม เข้าโรงแรมเรียบร้อย

แม่ก็บอกลูกโยคีของแม่ เดี๋ยวนี้บวชแล้วเป็นพระภูมิสิริ เป็นเจ้าอาวาสวัดอะไรอยู่ทางเชียงใหม่ บวชไม่สึกแล้วล่ะนั่น บวชตลอดชีวิต ตอนนั้นเป็นรองผู้จัดการ อสท. อยู่ที่ลอสแองเจลีส ก็อยากจะมาส่งคุณแม่ อธิฐานจิต โอ๊ย..เราก็เพิ่งกลับมาเมื่อไม่ถึงอาทิตย์นี้เอง แล้วคุณแม่ก็จะต้องไปทำยังไงหนอเราจึงจะได้ไปส่ง อธิฐานจิตขอให้มีคำสั่งมาขอให้ได้ไปเถอะ คำสั่งก็พัวะมาเลยให้ได้ไปวันเดียวกับที่แม่เดินทางเนี่ยดูพลังจิตนะ พลังของสมาธิ เขาตั้งอกตั้งใจก็ได้มาส่งแม่วันนั้นไปถึงแม่ก็บอกว่าลูกมิ ไปพักอาบน้ำอาบท่าเรียบร้อยแล้ว เราจะไปช้อปปิ้งกันนะลูกนะ ดีแล้วเราได้กำไรได้เที่ยวฮ่องกงอีก ก็คิดว่าไปช้อปปิ้งกัน

พอปิดประตูเรียบร้อยแล้วเสียงเคาะประตูแล้ว ก๊อกๆๆ เอ๊ะ! ใครนะเสร็จเร็วจริง เปิดประตูออกมา เป็นผู้หญิงไม่รู้จักกัน บอกว่าคุณแม่ หนูมาจากชิคาโก หนูเป็นพยาบาล หนูได้ยินคำพูดของคุณแม่หมดเลย หนูเลื่อมใสศรัทธามาก หนูขอเรียนวิปัสสนากับคุณแม่ในห้องนี้ได้ไหม หนูมาจากอำเภอบัวใหญ่ เป็นคนอีสานด้วยกันด้วย แม่ก็โอ้! โมทนาสาธุ จูงมือเข้าห้องเลย คุณแม่เราได้บุญแล้วไม่ต้องช้อปปิ้งแล้ว ใครจะ

ไปช้อปก็ไป ใครจะไปปิ้งก็ไป เราไม่ไปแล้ว เราก็ปิ้งเอาบุญดีกว่า เกือบ ๒ ชั่วโมง นำเดินจงกรมนั่งสมาธิ เขามีปีติเกิดหมดทั้ง ๕ องค์ ความตั้งใจความเข้าใจ ปฏิบัติได้ถูกต้อง น้ำที่จะเต็มภาชนะอยู่แล้ว มันก็ใสสะอาดมาพอสมควร เขาถึงกล้ามาเคาะประตู ยังรู้ว่าเราอยู่ห้องไหน เขาก็สืบเก่งเหมือนกัน ก็เลยขอบบุญขอบคุณ ก็เป็นอันว่าเราก็ได้บุญกุศลรอดจากเครื่องบินตก

ลูกโยคีของแม่ก็หลายคนนะ เล่าให้ฟังว่าคุณแม่ครับผมไปเครื่องบินปลอดภัย บอกเอ้อ..แม่ก็เคยมีประสบการณ์ลูกสาวของแม่น่ะ คุณกาบแก้ว ไชยะบุรินทร์ นายอำเภอหญิงคนแรกของประเทศไทย เขาไปโคราชไปรถยนต์ ทางมันจะต้องสอบเข้าไปอย่างนี้ ตรงนี้ก็รถใหญ่ ตรงนี้ก็รถใหญ่ มันสอบมานี้ เอ๊ะ! เราจะทำอย่างไรต้องถูกชนแน่ เขาก็ตั้งสติเลยตั้งสติทำสมาธิของเขาด้วย ไปกับคนแก่คนหนึ่งชื่อ ป้าแช่มพอตั้งสติทำสมาธิวิปัสสนาของเขานี่ พองหนอ-ยุบหนอ อ้ายรถอีกคันหนึ่งก็ถอยมาข้างหลัง อ้ายรถของเราก็แซงขึ้นข้างหน้าได้ พอแซงขึ้นไปก็ไปเคียงๆ กัน อย่างไงไม่ทราบไปชนกันอย่างไง มันไม่ชนน่ะคะ มันไปเหยียบอะไรไม่ทราบรถของคุณกาบแก้วนี่ ๒ ล้อขึ้นไปอยู่บนรถกะบะข้างหน้ารถกะบะข้างหน้าก็ลากไป ลากไป เขาก็ประคอง เจ้าทหารคนขับรถนั่นหน้าเหลืองเป็นไก่ต้มเลย ตกใจกลัว เขาบอกว่าอย่าตกใจ ตั้งใจๆ อย่าตกใจนะทำสติให้ดี ก็ค่อยๆ ไป พอเสร็จแล้วรถก็ลากไปๆ ไกล ก็ประคองรถเอาไว้ รถไปโดนอะไรไม่ทราบ สะดุดอะไรไม่ทราบ ตึ้ง ! ขึ้นมา พอตึ้งขึ้นมา ๒ ล้อ

ที่มันเกยอยู่บนกะบะรถ ก็กระเด็นขึ้นจากกะบะรถตกลงมาข้างล่าง แต่แทนที่จะตกลงมากระแทกกระเทือนใหญ่ๆ มันไม่เป็น มันค่อยๆ สโลว์โมชั่น เป็นไปได้ไหมสโลว์ลงมาอย่างนี้แล้วก็ลงมาวางเรียบที่พื้นเลย ไม่มีอะไรเสียหาย ขับต่อไปได้เจ้าคนขับรถหน้าเหลืองตัวสั่นอยู่นาน เรียกขวัญให้ มันก็ไปได้ นี่มหัศจรรย์นะ เรื่องบุญของวิปัสสนานี่ เห็นปรากฏ-การณ์มากเลย เขาเล่าให้ฟังดีอกดีใจ คนแก่นั่นก็โอ๊ย..พ่อแม่เอ๋ย..ปู่ย่าตายาย คุณแม่สิริเอ๋ย..ช่วยด้วย ตะโกนใหญ่เลยเรียกหา มีญาติกี่คนเรียกหาหมด ตกใจ แต่คุณกาบแก้วเขาไม่ตกใจ เพราะเขาเคยทำ เขาเป็นแล้ว เขาสอนคนได้อยู่แล้ว

การไม่พูดคุยระหว่างปฏิบัติ

ถาม อยากทราบว่าที่ท่านวิทยากรบอกว่าห้ามคุยกัน แล้วถ้ามีผู้ใหญ่มาถามเราจะทำอย่างไรคะ ?

ตอบ ที่เมืองนอกนะคะ กงศุลไทยในลอสแองเจลิส แม่บอกว่าไม่ให้คุยกัน โยคีก็เยอะ ๑๐๐ กว่าคนในบ้านท่าน ท่านก็เอาพลาสเตอร์ปิดปาก แล้วก็เดินจงกรม มองดูคนนั้นคนนี้ จะพูดกับเขาตัวก็พูดไม่ได้เพราะพลาสเตอร์ปิดปากอยู่ พูดแล้วกรรมฐานรั่ว เขาเรียกอย่างนั้นภาษาของเรา ก็คือสมาธิเสียไปก็เพ้อเจ้อขึ้นมา ฟุ้งซ่านขึ้นมา อนุสัยก็ยากที่จะหมด เขาถึงว่าพยายามลอกกันออกที่ปัจจุบัน กิริยากายกิริยาจิตโดยไม่คุยกัน แม่เข้าแม่ก็ไม่คุยกับใครโดยไม่ออกจากห้องด้วย แต่ละครั้งๆ ที่แม่ปฏิบัติแม่ปิดประตูล็อคกุญแจถึง

เวลาก็มีสำรับมาวาง เขาเคาะประตูป๊อกๆ ก็ยินหนอ รู้หนอ รู้ว่าอาหารมาแล้ว ยกไปจับหมุนเปิดปิดปล่อย กำหนดไป ยกมา นั่งทานเสร็จแล้วก็ยกไปวาง ไม่ได้ดูหน้าเลยว่าใครมา ก็ไม่อยากจะดูอะไร เพราะจิตมันฝักใฝ่ที่จะปฏิบัติ ไม่ได้พูด ก็ไม่เห็นเป็นอะไร ไม่ได้เหน็ดได้เหนื่อยอะไร เหนื่อยก็เหนื่อย จากการเดินจงกรมของเราที่ปฏิบัติ เพราะการปฏิบัตินี่ เหมือนการเดินทาง ก็มีเหนื่อย เหนื่อยแม่ก็นอนกลิ้งเอา ตะแคงหนอ กลิ้งหนอ หงายหนอ ก็ทำอิริยาบถของเราที่จะ ไม่ให้หลับไม่ให้ง่วง แก้ไขของตัวเอง ใจสอน ใจถาม ใจตอบ ใจอธิบาย ก็ค่อยๆ รู้อะไรขึ้นมา นั่นแหละตัวปัญญา ปัญญา คือตัวรู้ รู้ที่จะให้ทำถูกต้องตามทำนองคลองธรรม รู้ละบาป รู้ทำบุญ รู้เลือกสรร จัดสรร ว่าควรจะทำอะไรก่อนอะไรหลัง เพราะรู้ขึ้นมาที่ใจของเรา ไม่ว่างานบ้านงานปกครอง บ้านเรือน หรือว่างานธรรมะปฏิบัติ ใจเราจะรู้ขึ้นมาค่อยๆ ทำไปเถอะเกิดรู้ขึ้นมาเอง

การส่งอารมณ์

ถาม อยากทราบว่าที่ท่านวิทยากรบอกว่าห้ามคุยกัน ถ้าคุยกันจะทำให้เสียสมาธินั้น แล้วเวลาที่คุยกับท่านวิทยากรก็คือคุยเหมือนกันแล้ว จะไม่ทำให้เสียสมาธิหรือคะ ?

ตอบ อันนี้เราเรียกว่าส่งอารมณ์สอบอารมณ์กันนะคะ มีไขข้อข้องใจกันและกัน คุยกับวิทยากรไม่เสียสมาธิหรอก ยังมีความตั้งใจชอบอยู่ แต่เวลาเราคุยกันมันเป็นเพ้อเจ้อโปรย

ประโยชน์ไปก็ได้ หรือไปส่งอารมณ์กันเองอย่างนี้ จะทำให้อีกคนหนึ่งเข้าใจผิดก็เป็นได้

อย่างที่อเมริกาน่ะแหม่ม คนหนึ่งนั่งร้องสะอึกสะอื้น เจ้าของบ้านเจ้าภาพ ก็บอกว่าคุณแม่ไปดูคุณแหม่มร้องไห้สะอึกสะอื้น เป็นอย่างไร แม่ก็ไปซักไซร้ไล่เรียงถาม เขาบอกว่าวันที่สามของการปฏิบัตินี่ กำลังน่วมเลยเจ็บปวดตัว ก็บอกว่าคุยกับเด็กอายุ ๑๓ ปี ลูกสาวเจ้าของบ้านชื่อกระต่าย บอกว่าฉันนะคุณแม่สอนอย่างไรฉันก็ทำตาม เดินจงกรมฉันก็เดิน นั่งสมาธิฉันก็นั่ง ทำอะไรก็ทำตามให้กำหนดก็กำหนด ทำไมถึงปวดเจ็บไปทั่วเนื้อทั่วตัว อ้ายหนูนั่นบอกว่านั่นแหละพระพุทธเจ้าโกรธยู เห็นไหมล่ะอาจารย์ ๑๓ ขวบ เพราะฉะนั้นอย่าไปส่งอารมณ์กันเอง ร้องห่ม ร้องไห้ฉันทำทุกอย่างพระพุทธเจ้าไม่ควรมาโกรธฉันเลย ผลที่สุดแม่ก็ชี้แจงเหตุผลให้ฟังก็เลยเชื่อ หยุดร้องไห้เลยก็หัวเราะแล้วก็ดีใจ วันรุ่งขึ้นก็สบาย วันที่สี่ก็สบายมาก

ศีล

ถาม ศีลข้อใดสำคัญที่สุดใน ๕ ข้อคะ ?

ตอบ ข้อสุราสำคัญที่สุด ถ้าผิดศีลข้อสุรา กินเหล้านะคะ สำคัญมากทำให้ศีลอีก ๔ ข้อนี่พลอยหลุดไปได้ง่ายๆ ท่านเจ้าคุณอาจารย์ยังบอกเลย ไปเทศน์ให้คนขี้เมาฟัง มันฟังแล้วก็ยังด่าเรานะ ลงธรรมาสน์แทบไม่ได้ คนเมาไม่รู้จักบาปบุญคุณโทษ "กินเหล้ากับขาเป็ดจะได้สำเร็จเป็นพระโสดาบัน

กินเหล้ากับขาไก่จะได้ไปสวรรค์ กินเหล้ากับขาหมูจะไปสู่นิพพาน" มันล้อพระไม่รู้บาปบุญคุณโทษ เพราะฉะนั้นข้อสุรานี้ ทำให้เสียหมด จึงได้ห้ามไม่ให้กินเหล้า โยคีบางรุ่นนะคะพอแม่นำสมาทานศีล "ข้าพเจ้าจะไม่ขายสุราและไม่ดื่มสุรา" เขาก็ "ข้าพเจ้าจะไม่ขายสุราและดื่มสุรา" เอ้อ..ตีกินซะ แม่ก็หูดีเหมือนกันนะ แม่ก็บอกเอ๊ะ! ไม่เอา ไม่ขายด้วยไม่ดื่มด้วย เอาใหม่ "ข้าพเจ้าจะไม่ขายสุราและไม่ดื่มสุรา" ให้ว่าตามและก็พากันหัวเราะ เขาบอกว่าไม่ขายและเขาจะดื่ม

เวทนา

ถาม ในขณะที่บางคนนั่งสมาธิเสร็จแล้วรู้สึกตัวเบาสบาย แต่ทำไมหนูนั่งสมาธิเสร็จแล้ว พอออกจากสมาธิแล้วก็ขยับขาไม่ได้เพราะเป็นเหน็บ ไม่รู้สึกตัวเบาสบายเลย ทั้งๆ ที่ขณะที่นั่งสมาธิอยู่นั้นไม่รู้สึกเจ็บที่ขา แล้วจึงไม่อยากออกจากสมาธิเลย อาการอย่างนี้ผิดปกติหรือเปล่าคะ ?

ตอบ เออ..คือสมาธิของเราก็ดีพอสมควรนะคะ เรียกว่าข่มเวทนาได้ ในขณะที่เราสบายอยู่ในเวลาที่นั่งสมาธิหรือนอนสมาธิก็ตาม จิตเราไม่ฟุ้งซ่านไปไหนแล้ว จิตเราสงบ สมาธิของเราก็เข้าอยู่ในขั้นของอุปจาระสมาธิได้ ในอุปจาระสมาธินี่สามารถที่จะข่มเวทนาทางกายได้ ก็ไม่เจ็บไม่ปวด แต่พอออกจากสมาธิก็อย่างที่ว่านี่ ต้องนวดต้องเจ็บต้องปวด เพราะสมาธิของเรายังไม่แข็งพอ ยังไม่ถึงขั้นประหารเวทนา บางทีนั่ง ๒ ชั่วโมง ๓ ชั่วโมง ไม่ปวดไม่เป็นเหน็บ แต่พอออกจาก

สมาธิปวดแล้ว เป็นเหน็บแล้ว ต้องนวดกัน เหยียดแข้ง เหยียดขา อันนี้เรียกว่าข่มเวทนา สมาธิขั้นข่ม แต่ถ้าสมาธิขั้นประหารเวทนานั่ง ๓ ชั่วโมง ๔ ชั่วโมง ๕ ชั่วโมง ลุกขึ้นเดินได้ทันที เรียกว่าพลังของจิตพลังของสมาธิเขาเข้มแข็งกว่า แก่กล้ากว่าคนที่ได้แค่ข่มเวทนา

ถาม เวลาคุณย่าสิรินั่งสมาธิ คุณย่าสิริเป็นเหน็บหรือไม่คะ นั่งไปจนเมื่อยขา เป็นเหน็บจนไม่รู้สึกแล้วก็กำหนดอยู่กับปัจจุบันแล้ว ทำอย่างไรต่อไปอีกคะ ?

ตอบ อ้อ! คุณย่าสิรินั่งสมาธิเป็นเหน็บไหม เป็นเหมือนกัน คุณย่าสิริก็มีกายมีใจ ก็มีเกิดมีแก่มีเจ็บมีตายมีเมื่อย หมอนวดยังนวดให้อยู่ พระพุทธเจ้าเป็นพระอรหันต์ก็ยังมีปวด ยังมีป่วยมีเจ็บมีตายเหมือนกัน ที่นี้เวลานั่งสมาธิจะทำอย่างไร ถ้าเมื่อยขาเป็นเหน็บจะทำอย่างไร กำหนดปวดหนอๆ จี้มันเข้าอ้ายตรงที่ปวดนั่นแหละ ถ้าสมาธิเราแข็งพอตัวปวดก็อยู่ตรงที่ปวดไม่ขึ้นมาทำร้ายใจ ปวดอยู่ตรงเข่าอยู่ตรงกายที่ปวด อยู่เป็นกลุ่มก้อนของมันอยู่ตรงนั้นแล้วจะดูได้เฉยๆ ท่านเรียกว่าดูเวทนานิ่งเฉยอยู่ คือ ไม่เอาเรื่องปวดหนอๆๆๆๆ ปวดอยู่ตรงนั้น

ถ้าหากสมาธิแข็งกล้าขึ้นไปอีก ก็หายหลุดไปเลย หลุดวืบออกไปเลยนี่คุณย่าเคยแล้ว มันหลุดออกไปจริงๆ จะเป็นบางขณะ สมาธิของเราไม่ใช่ว่าจะแข็งอยู่ได้ตลอดเวลา มันไม่เที่ยง บางทีมันก็เก่ง บางทีมันก็อ่อน บางทีมันก็แก่ ก็แล้วแต่ เมื่อทนไม่ไหวสมาธิของเรายังไม่แข็งพอ ก็ปวดหนอๆ

มันทนไม่ไหวแล้ว ทนไม่ไหวหนออยากเปลี่ยนหนอ ก็ขยับหนอ เปลี่ยนหนอๆ อ้ายตัวที่เปลี่ยนหนอนี้ก็ยังได้ขณิกสมาธิ สมาธิยังไม่ได้เสียไป ขยับหนอ เปลี่ยนหนอๆ นั่งได้ท่าที่ถนัดแล้วก็กลับมาเพ่งพอง-ยุบ ทำสมาธิต่อไปอีก เปลี่ยนได้นั่งเก้าอี้ก็ได้ นั่งพับเพียบก็ได้ นั่งขัดสมาธิก็ได้ นั่งเหยียดขาก็ได้

พันตรีหญิงสินเสริม เลขวณิช หมอบอกว่าเข่าสองข้างเสียแล้ว อย่านั่งพับเพียบ อย่าคลาน อย่านั่งขัดสมาธิ พันตรีหญิงสินเสริมมาปฏิบัติ บอกให้นั่งเก้าอี้ เขาบอกว่าคนอื่นนั่งพื้น เขาจะต้องนั่งพื้นเหมือนกัน ก็เหยียดขา หมอไม่ให้นั่งขัดสมาธิก็นั่งเหยียดขาเอา ก็ได้ประโยชน์มาก ๗ วัน พันตรีหญิงสินเสริมเดินได้สบายเลย หลงคลานไปในวันที่ ๖ คลานไป จะไปหยิบอะไรก็ไม่ทราบ อุ้ย! ทำไมเราคลานได้ไม่ปวดไม่เจ็บ ดีใจก็ลองนั่งพับเพียบนั่งได้ ลองนั่งขัดสมาธิก็นั่งได้ ออกมาเลยนำเขาเดินเขาเรียกว่าเดินอะไรล่ะ เดินมาราธอน หรือเดินอะไรเก็บเงินเข้าไลอ้อน นี่เขาเป็นหัวหน้าไลอ้อน เก่ง! เดินได้แถมยังขับรถยนต์ได้อีกด้วย หมดกรรมนะ หมดกรรมหมดเคราะห์ ให้บ้านเป็นบ้านวิปัสสนากรรมฐาน ที่แรกจะยกบ้านถวายสมเด็จพระเทพฯ พอต่อมาก็ยังไม่ถวายหรอกเอามาจัดเป็นบ้านวิปัสสนาดีกว่า จัดวิปัสสนาได้ตั้งหลายปี ตอนนี้ก็ไม่ค่อยสบายใจไม่ค่อยดี ก็เลยหยุดไม่ได้ทำ แต่ว่าก็มารวมกันทำ มาทำที่นี่เข้าหุ้นส่วนกันหลายๆ คน ชวนเพื่อนฝูงทำกัน ก็มาทำกันที่ยุวพุทธิกสมาคมฯ แล้วบ้านหลังนั้นก็เลยถวายในหลวงไปแล้ว อยู่ไปตลอดชีวิตพอสิ้นชีวิตก็เป็นของในหลวงไป

ถาม คนที่อารมณ์ร้อนหงุดหงิดง่าย จะนำสมาธิไปแก้ปัญหาในชีวิตประจำวันได้อย่างไรคะ ?

ตอบ ก็มีอย่างเดียวนะคะต้องมาปฏิบัติวิปัสสนานี่แหละ ท่านลองสังเกตดูตัวเองว่า ตั้งแต่วันที่หนึ่งถึงวันที่หก ที่เจ็ดนี่แหละนะคะใจเย็นลงไหม นี่แก้อารมณ์ร้อนได้แก้โทสะได้ที่เรากำหนดโกรธหนอบาปหนอ พอโกรธหนอไม่โกรธหนอเฉยๆ เพิ่มปัญญาไปอีกคำหนึ่ง บาปหนอ พอบาปหนอก็แผ่เมตตาต่อให้กับคนที่เราโกรธเราไม่ชอบใจ ก็เป็นอโหสิเวรกรรม ข้าพเจ้าขออโหสิกรรมอย่ามีเวรต่อกันและกันเลยขอให้เราเป็นกัลยาณมิตรต่อกัน อโหสิกรรมแผ่เมตตาให้มาอยู่วิปัสสนา ๗ คืน ๘ วัน จะเกิดปัญญาที่จะแก้ปัญหาชีวิตแล้ว ปัญญาที่จะแก้ตกหลุดเร็วที่สุด คือ ภาวนามยปัญญา ปัญญามี ๓ ขั้น

๑. สุตมยปัญญา ปัญญาที่เกิดจากได้ยินได้ฟัง

๒. จินตามยปัญญา ปัญญาที่เกิดได้ยินได้ฟังแล้วเอามาคิดนึกตรึกตรอง เห็นจริง

ปัญญา ๒ ขั้นนี้ยังแก้ปัญหาไม่ตก และก็ยังทำลายอนุสัยกิเลสไม่ได้ต้องปัญญาขั้น ๓

๓. ภาวนามยปัญญา ที่เราปฏิบัติเห็นหนอ ยินหนอ นี่องค์ภาวนา กำหนอ เหยียดหนอ นี่องค์ภาวนาให้ได้ปัจจุบันก้มหนอ เงยหนอ ขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ พองหนอยุบหนอ พวกนี้เป็นองค์ภาวนาทั้งนั้น ต้องปัญญาขั้นนี้

ภาวนามยปัญญา ที่เกิดขึ้น ใจถามใจตอบใจอธิบายขึ้นมานี่ เรียกว่า ตรัสรู้ชอบ แต่ว่าเราตรัสรู้ได้ไม่มากเท่าพระพุทธเจ้า พุทธองค์นั่นมากมาย รู้ละเอียดรู้สุขุมรู้ลึกซึ้งคัมภีรภาพ ของเราก็อย่างกับที่แม่บอกเท่าขี้เล็บพระพุทธองค์ นี่ก็ยังรู้สึกสว่างไสว ไม่เสียชาติที่เกิดมา ยังรู้สึกปลื้มอกปลื้มใจ ใครปลื้มใจบ้างคะที่ได้มาปฏิบัติ ๕-๖ วัน ยกมือสิคะ ใช่แล้วแม่ก็ยกมือเหมือนกัน ปลื้มใจ เราไม่เสียชาติเกิดแล้วนี่ อุทานธรรมนะคำนี้ออกมา อ้อ..เราไม่เสียชาติเกิดมา มันปลื้มอกปลื้มใจมันปีติ มันเป็นสุข ที่จิตว่างสงบจากโลภะ โทสะ โมหะ นั้นมันเป็นสุขมาก

ถาม เวลานอนหลับจิตอยู่ที่ไหนคะ และเวลาหลับฝันเห็นสิ่งต่างๆ เป็นเพราะเหตุใดจึงฝันคะ ?

ตอบ เรื่องของการหลับฝันนี่ก็ไม่เอามาเป็นอารมณ์ อาจจะเป็นเพราะเรากินมาก นอนมาก ขี้มาก ฝันมาก ท่านว่าอย่างนั้น ตอนเล็กๆ แม่นี่ฝันมากเลย ฝันต่อด้วยวันนี้ฝันอีก ๓ วันต่อก็มี ผู้ใหญ่ก็บอกว่ากินมากฝันมากขี้มากว่าอย่างนั้นเลอะเทอะ ก็ว่าเรา เพราะฉะนั้นเวลาเราฝันนี้จิตก็ยังคงทำงานอยู่ เกิดดับอยู่ แต่จิตนี้สงบเงียบคล้ายกับอยู่ในภวังค์ ความฝันก็เป็นอย่างที่ว่านี่นะคะ เป็นเรื่องของอาหารบ้าง เป็นเรื่องของความฟุ้งซ่านบ้าง กังวลห่วงใยนั่นนี่ก็เลยเก็บไปฝัน

จิตก็คงอยู่ อยู่ในกายนั่นแหละ ยังทำงานอยู่ในหน้าที่ ตัวฝันไปนั้นคือตัวเจตสิกที่เป็นผู้ปรุงแต่งจิต ที่ฝันนี่เกิดจากเจตสิก เจตสิกนี่เป็นสภาพที่ประกอบกับจิต เกิดพร้อมกับ

จิต-เอกุปาทะ ดับพร้อมกับจิต-เอกนิโรธะ อาศัยวัตถุเดียวกับจิต-เอกวัตถุกะ อาศัยอารมณ์เดียวกับจิต-เอกรัมภนะ

เจตสิกมีหน้าที่ปรุงแต่งจิต มี ๓ ฝ่าย ปรุงแต่งให้ไปทำบุญฝ่ายหนึ่ง ปรุงแต่งให้ไปทำบาปฝ่ายหนึ่ง ปรุงแต่งให้ไปติดอยู่ในฌาณฝ่ายหนึ่ง ท่านเรียกว่า ปุญญาภิสังขาร-ปรุงแต่งให้ไปทำบุญ อปุญญาภิสังขาร-ปรุงแต่งให้ไปทำบาปทำผิดศีล ไม่เชื่อบุญเชื่อบาป อาเนญชาภิสังขาร-ปรุงแต่งให้ไปทำสมถะกรรมฐาน ติดอยู่ในฌาณความสงบสุขของฌาณ นี่เป็นหน้าที่ของเจตสิก คือ ปรุงแต่งจิต เพราะฉะนั้นความฝันนี้เป็นเรื่องของการปรุงแต่งจิต อดีตบ้าง อนาคตบ้าง มันวุ่นวายใจไม่ค่อยสงบเพราะฝันมาก แต่ถ้าเราหลับลงไปกับสมาธิ หลับลงไปกับสติจะไม่ค่อยฝัน จะหลับสนิทแล้วตื่นขึ้นจะมีความสบาย จะมีความอิ่ม นอนน้อยๆ ชั่วโมงก็อิ่มถ้าหลับลงไปกับสติ

เพราะฉะนั้นแม่ถึงบอกว่าใกล้จะหลับให้กำหนด ตั้งแต่เริ่มอยากนอนหนอ เอนหนอ เอนหนอ ลงหนอ ถึงหนอ นิ่มหนอ หมอนนิ่มที่นอนแข็งก็กำหนดไปตามความรู้สึก เหยียดหนอ เหยียดหนอ เหยียดมือเหยียดเท้า ตะแคงหนอ พลิกหนอ ก็กำหนดไปตามกิริยาที่เราเคลื่อนไหว เมื่อเรานิ่งที่จะภาวนาได้เราก็ภาวนาพอง-ยุบนี่นะคะ พองหนอ ยุบหนอ นอนหนอ ได้กี่คำก็สุดแท้แต่ แล้วก็ยังนอนไม่หลับก็อยากหลับหนอ อยากหลับหนอ อยากหลับหนอ

ที่แม่บอกว่าใน ๗ วันนี้จะมีนอนไม่หลับอยู่คืนหนึ่ง

คืนที่นอนไม่หลับจากการปฏิบัตินี้ คือ สติตื่นจะทำงาน มีเสียงดังเขาก็จะยินหนอทัน ขยับนิดหนึ่งก็เขาก็จะขยับหนอทัน กลิ่นหนอทัน อะไรทัน จะทันปัจจุบันเป็นส่วนมากเรียกว่าสติตื่นจะทำงาน ไม่เห็นแก่หลับแก่นอน ก็อย่าลุกขึ้นมาเดินจงกรม อย่าลุกขึ้นมานั่งสมาธิ เพราะเราจะต้องทำงานให้ถูกหน้าที่ หน้าที่ขณะนั้นเป็นหน้าที่กำลังนอน เราก็ต้องดูการนอน อยากหลับหนอๆ หลับซะๆๆๆ ประเดี๋ยวก็เงียบใกล้จะหลับหนอ พอใกล้จะหลับหนอก็สะลึมสะลือเงียบๆ ลงไป เรารู้นะคะ ใกล้จะหลับหนอนี่จับได้ง่าย จับได้ง่ายกว่าตื่นอีก

เมื่อตื่นก็พยายามรู้สึกตัว รู้สึกหนอก็ได้ ตื่นหนอก็ได้ ต่อจากนั้น อะไรจะขยับเขยื้อนเราก็กำหนดตามจริง ก่อนจะหลับก็ตื่นเหมือนกับเราหัดตาย หลับก็เหมือนตายไม่ค่อยจะรู้เรื่องอะไร เรามาฝึกวิปัสสนานี่เรามาหัดตาย ตายให้มีสติ ตายให้มีคุณภาพ เพราะฉะนั้นเมื่อเราหลับไปกับสมาธิก็เป็นสุข ตื่นขึ้นมาก็เป็นสุข ใจก็ชุ่มชื่นเบิกบาน นอนเพียง ๒ ชั่วโมงตื่นขึ้นมายังสบายเลย นอนไม่หลับทั้งคืนก็ไม่ต้องลุกขึ้นมาเดิน

กิเลส

ถาม การที่เรามาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน พร้อมๆ กับรับศีล ๕ ไปด้วย ๗ คืน ๘ วัน อยู่ที่นี่คงครบเพราะเมื่อไม่พูดก็ไม่มีกิเลส แต่ที่นี่ต้องกลับบ้านต้องเจออะไรมากมาย บางทีตบะก็แตก อาจจะมุสาไปบ้าง ตบยุงไปบ้าง ก็เรียนถามว่ามันจะขัดกันไหมกับการภาวนา บาปไหมรับแล้วไม่ปฏิบัติ?

ตอบ ใครบอกว่าอยู่ที่นี่ไม่มีกิเลส โอ๊ย..กิเลสนี่มันเก่งนะ เราไม่รู้ว่ามันเข้ามาเท่าไหร่เท่านั้นแหละ อยู่ตรงไหนมันก็ยังมีกิเลส เพราะว่ามันยังมีรากเหง้า มันยังมีอยู่มันยังไม่ตายหมด อยู่ไหนมันก็ยังมีแต่ว่าเราอยู่ที่นี่ รั้วของเรามันถี่ยิบ รั้วของเราคือสติ เราพยายามสร้างขึ้นบ้าง เกิดเป็นเองบ้าง มันถี่ชิดขึ้นมา อ้ายตัวกิเลสมันก็เบาบางไป โลภะ โทสะ โมหะ มันก็เบาไปหมดไป ตามกำลังของสติตามกำลังของปัญญาที่คอยประหาร ที่คอยข่มเอาไว้

ที่นี้กลับบ้านแล้วงานเราก็มาก ภาระต่างๆ ก็ต้องคิดต้องบริหาร มันก็ต้องบกพร่องไปบ้างเป็นธรรมดา ก็อาศัยความเพียรนะคะ ความเพียรเป็นหลักใหญ่ *"วิริเยน ทุกฺขมฺจฺเจติ เราจะพ้นทุกข์ได้เพราะความเพียร"* กำหนดเตือนตัวเองกำหนดนะ เดี๋ยวนานๆ ก็เผลอไปเราก็รู้ว่าเราเผลอ ทิ้งไปมากแล้วไม่ได้กำหนด เราก็บอกว่ากำหนดนะ กำลังเดินไปตามถนนหนทางมันก็คิดอะไรไปเรื่อยเปื่อย พอรู้ตัวว่าเราเคยกำหนดเคยอะไร อยู่นี่ไม่ได้หายไปไหนหมดนะคะ ตัวสตินี่ยังอยู่กับเราอยู่ เราก็นึกได้ขึ้นมา เราก็กำหนดนะ กำหนดนะ แล้วก็ตั้งสติ ขวาซ้าย หรือว่าเห็นหนอยินหนอ หรือว่าอะไรของเราระหว่างที่เรากำลังทำงานนั้นๆ อยู่ หรือ เดินๆ อยู่เราก็แทรกซ้อนขึ้นมาซะ หมั่นเตือนตัวเอง

จงเตือนตนของตนให้พ้นผิด ตนเตือนจิตตนได้ใครจะเหมือน
ตนเตือนตนไม่ได้ใครจะเตือน ตนแชเชือนใครจะเตือนให้ป่วยการ

คนอื่นเขาไม่รู้เรื่องกับเรา เราเป็นผู้รู้เรื่องของเราเอง เราก็หมั่นเตือนตัวเอง หมั่นกำหนดเอาก็ต้องมีความเพียรนะคะ

ถาม กิเลสเกิดขึ้นที่ไหน ? และละตัวไหนก่อน ?

ตอบ กิเลสเกิดขึ้นทั้ง ๖ ทวาร ขณะที่เราเผลอไม่กำหนดรู้ โลภะ ๘ ตัว โทสะ ๒ ตัว โมหะ ๒ ตัว ละตัวไหนก่อน โลภะ โทสะ อย่างที่แม่ บอกว่าละได้ ๒๕ เปอร์เซ็นต์ นี่ฟังมันง่ายดี ถ้าในอภิธรรมก็ โลภะ ๘ ตายลงไป ๔ ถึงพระโสดาบัน ยังเหลืออีก ๔ โทสะ ๒ ตายไป ๑ เหลืออีก ๑ โมหะเท่าไหร่ โมหะ ๒ ใช่ไหมคะ เอ้าโมหะ ๒ ตายไป ๑ ตัว ที่เหลือ อ่อนกำลังลงไป เราก็เอาอะไรมาชั่งตวงไม่ได้ เพราะฉะนั้น ถ้าพูดเปอร์เซ็นต์จะง่ายกว่า ละไปได้ ๒๕ เปอร์เซ็นต์ มีชื่อ สมมติเรียกว่าพระโสดาบัน ตายอีก ตายเกิดๆ อย่างมาก เพียง ๗ ชาติถึงพระนิพพาน แม้ประมาทก็ไม่มีชาติที่ ๘

ถาม อนุสัยกิเลสหมายถึงอะไร ?

ตอบ อนุสัย แปลว่ากิเลสที่นอนเนื่องมาในสันดาน ๑๒ ตัว นะคะ โลภะ ๘ ตัว โทสะ ๒ โมหะ ๒ ตัว เกิดมาปั๊บมัน ติดมาแล้วอันนี้ ติดมาจากอดีตชาติ นอนเนื่องมาตั้งแต่ อดีตชาติ จึงมีการทำลาย ทำลายด้วยการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ที่จะทำลายอนุสัยกิเลสได้ เพียงสมถะอย่างเดียวทำลายอนุสัย กิเลสไม่ได้ เพียงแต่ข่มไว้ทับไว้ เหมือนหินทับหญ้า เปิดหิน ออก ฝนตก น้ำค้างพรมลงมา ก็ลัดยอดงาม บางทีงามกว่า เก่าอีกด้วย ฉะนั้นคนปฏิบัติสมถะอย่างเดียวจะโมโหแรง

ขี้โกรธมาก ง่าย เร็วด้วย โมโหแรงเพราะมันทับเอาไว้ ก็อยู่ในฌาณเมื่อออกจากฌาณแล้วมันก็เท่าเดิม ๑๒ ตัวเท่าเดิม แต่วิปัสสนานี่ตัดราก ตัดโคน ไม่ต้องไปตัดกิ่งตัดใบ ตัดราก ตัดโคน วันหนึ่งมันก็ต้องเหี่ยวเฉาตายไป เพราะมันถูกตัดราก จึงค่อยเป็นค่อยไป

นิมิตและสมาธิ

ถาม ช่วยเปรียบเทียบถึงคนที่เห็นนิมิตกับคนที่ไม่เห็นนิมิต แต่คิดไปเรื่อยๆ ในระหว่างนั่งสมาธิว่าจิตพัฒนาต่างกันอย่างไรคะ และคนที่เห็นนิมิตจิตพัฒนาไปถึงไหน ต่างจากตอนยังไม่มาอบรมอย่างไร ?

ตอบ ค่ะ นิมิตต่างๆ นี่เกิดจากสมาธิเข้าถึงขั้นอุปจารสมาธิได้แล้ว จึงจะมีนิมิตเกิดได้นะคะ ที่นี้เกิดเพราะอะไร ? เพราะเผลอองค์บริกรรม เราจะสำเหนียกดูสำนึกดูตัวเองได้ ว่าเราเผลอองค์บริกรรมแล้วนี่นิมิตจะแทรกขึ้นมา เมื่อสมาธินั้นเข้าถึงอุปจารสมาธิได้แล้ว อุปจารสมาธิจะเกิดได้จากขณิกสมาธิแล้วต่อเนื่องไปถึงการเดินจงกรม การกำหนดอิริยาบถปัจจุบัน การเดินจงกรมสมาธิเข้าถึงอุปจารสมาธิได้ แต่อัปปนานั้นต้องนั่ง เพราะฉะนั้นสมาธิของอุปจารสมาธินี้จะทำให้เกิดนิมิตได้ ซึ่งเกิดจากความเผลอ แล้วก็นิมิตที่เกิดกับผู้ปฏิบัติวิปัสสนาจะเป็นนิมิตที่เกิดให้รู้กฎแห่งกรรมนะคะ เช่น ใครเคยฆ่าปลานี่นิมิตจะมาทางตา มีปลาว่ายเข้ามา ถ้านิมิตมาทางใจก็จะนึกถึง โอ๊ย..เรานี่เคยฆ่าปลาเราเคยยิงนก เรา

เคยหักขานกอย่างนี้ นี่นิมิตจะมาทางใจ นิมิตเกิดได้หมดทั้ง ๖ ทวาร ทางตาก็ได้ ทางหูก็ได้ อย่างที่แม่เล่าให้ฟังว่าคนทำแท้งน่ะ เด็กจะมาร้องแว้ๆ ใส่หูเลย นี่เกิดนิมิตทางหู ถ้าเกิดนิมิตปั๊บคนเจ้าของนิมิตจะรู้ทันทีว่านี่เราทำอย่างนั้นๆ ไม่ดี วันนั้นเดือนนั้นปีนั้นจะนึกขึ้นมาได้เอง เป็นนิมิตที่ทำให้เกิดปัญญา

ถาม และคนที่เห็นนิมิตจะพัฒนาไปถึงขั้นไหน ต่างจากพวกไม่มาอบรมอย่างไร ?

ตอบ พวกที่นิมิตเกิดนี่ ถ้าจะเทียบถึงญาณก็ญาณที่ ๓ นะคะ ญาณ ๒ ญาณ ๓ นี่เริ่มล่ะเข้าอุปจารสมาธิได้แล้ว ก็องค์บริกรรมยังไม่แนบแน่นเผลอบ่อยๆ ไม่ติดต่อสมาธิไม่ติดต่อ เพราะฉะนั้นท่านถึงบอกว่า ทำสติให้ติดต่อเป็นเส้นด้าย นี่ในหนังสือบอกไว้เลย อาจารย์ก็บอกทำสติให้ติดต่อเป็นเส้นด้าย จิตนี้ จะเกิดดับๆๆ เมื่อสติติดต่อเป็นเส้นด้าย ช่องที่จะว่างให้นิมิตเกิดนี่ก็เกิดไม่ได้ เพราะฉะนั้นคนที่ไม่มีนิมิตนี้มี ๒ อย่าง

๑. สมาธิยังไม่ถึงอุปจารสมาธิ

๒. ถึงอุปจารสมาธิแล้วไม่เผลอจากองค์บริกรรม

อย่างไหนจะดีกว่ากันใช่ไหมค่ะ ก็ต้องอุปจารสมาธิดีกว่านะคะ อุปจารสมาธิดีกว่าเพราะว่าจิตสงบ ไปถึงขั้นที่สองแล้ว สมาธิมีอยู่ ๓ ขั้น

๑. ขณิกสมาธิ เห็นหนอ ยินหนอ ก้มหนอ เงยหนอ

๒. อุปจารสมาธิ เมื่อทำปัจจุบันมากๆ นะคะถึงจะเข้า

อุปจารสมาธิก็เป็นสมาธิขั้นที่ ๒ ลึกนิ่งลงไปนิวรณ์ไม่กวน อุปจารสมาธินี่นิวรณ์พ่ายแพ้เริ่มห่างไป

๓. อัปปนาสมาธิ ต้องนั่งถึงจะเข้าถึงอัปปนาสมาธิได้

ถาม ในเมื่อการกำหนดแต่ละครั้ง โยคีบุคคลใช้ขณิกสมาธิกำหนด และถ้ากำหนดมากๆ เข้า ขณิกสมาธินี้มีกำลังมากขึ้น จะสามารถเทียบเท่ากับสมาธิขั้นอัปปมาสมาธิได้หรือไม่ ?

ตอบ อัปปณาสมาธินี้ต้องนั่งนะคะ เดินเข้าไม่ถึง ขณิกสมาธิยังเข้าไม่ถึง แต่จะเป็นเหตุปัจจัยให้เข้าอุปจารสมาธิได้ในการเดิน กำลังจงกรมนี่ได้ถึงอุปจารสมาธิ แต่อัปปณานี้ไม่ได้ต้องลงนั่งค่ะ

ถาม เวลานั่งระลึกหรือเห็นมารดามาให้คำสั่งสอนจริงหรือไม่หรือ ว่าเป็นจิตของตัวเองคิดไปเองคะ ?

ตอบ ก็เป็นนิมิตค่ะ ถ้าคิดถึงก็เป็นนิมิตทางใจ ถ้าเห็นหน้ามาก็เป็นนิมิตเกิดทางตาเห็น ถ้าได้ยินเสียงมารดาเสียงแม่ก็เป็นนิมิตเกิดทางหู เราก็ยินหนอบ้าง เห็นหนอบ้าง คิดหนอบ้างตามจริง แล้วก็แผ่เมตตาให้ท่าน

ถาม ความฝันกับนิมิตต่างกันหรือไม่ อย่างไรคะ ?

ตอบ ความฝันก็อย่างที่พูดมาแล้วนะคะ นอนหลับจึงฝัน ส่วนนิมิตนี้หมายถึงนิมิตที่เกิดจากสมาธิ สมาธิที่เราได้ถึงอุปจารสมาธิแล้ว ถ้าหากว่าเผลอจากองค์บริกรรม ส่วนมากก็จะมีนิมิตแทรกทั้งที่กำลังนั่งหลับตาอยู่ก็เห็น เห็นนั่นเห็นนี่เรียกว่านิมิตเกิดทางตา ทั้งๆ ที่กำลังเดินจงกรมอยู่ที่นั่นไม่มี

ใครเลยมีเราคนเดียว ก็ได้ยินเสียงคนนั้นคนนี้มาพูดด้วยหรือมาเรียกชื่อ แม่ถึงบอกว่าอย่าขาน เขาเอาอะไรมาส่งให้ก็อย่ารับ บางทีกำลังนั่งหลับตาอยู่เห็นคนเอาของมาส่งให้เอื้อมมือมารับ แม่เคยเห็น แม่ก็บอกว่า อ้าว..กำหนดอย่างไรน่ะยกมือขึ้นมา เลยลืมตาขึ้นเล่าว่าเห็นคนเอาของมายื่นให้บอกไม่ต้องรับ ทีนี้เห็นหนอแผ่เมตตา อย่ารับหรือเรียกก็ไม่ต้องขาน นั่นเป็นเพียงนิมิตเท่านั้น เกิดได้ทั้ง ๖ ทวารเกิดทางจมูกก็จะเป็นกลิ่น บางทีก็หอมมากๆ เหลือเกินไม่เคยได้รับกลิ่นนี้ บางทีก็เหม็นยิ่งกว่าซากศพ ตัวแม่เองเคยได้รับกลิ่นหอม ก็เคยได้รู้กลิ่นเหม็นยิ่งกว่าซากศพก็เคยได้รู้มีประสบการณ์ ครูบาอาจารย์บอกว่านั่นแหละ เขาเรียกว่านิมิตเกิดทางจมูก เพราะฉะนั้นเราก็ควรกำหนดแค่กลิ่นหนอสักแต่ว่ารู้กลิ่น กลิ่นหนอเท่านั้น เห็นหนอสักแต่ว่าเห็นยินหนอสักแต่ว่าได้ยิน สักแต่ว่าคือกำหนด พยามยามกำหนดไม่เอามาปรุงแต่ง

ถาม เวลานั่งสมาธิเห็นนิมิต เวลากำหนดว่าเห็นหนอแล้วก็ยังไม่หาย แล้วก็แผ่เมตตาแล้วก็ยังไม่หาย ควรจะกำหนดอย่างไรคะ ?

ตอบ อันนี้เขาเรียกว่านิมิตติดตานะคะ เพราะว่าเราไปจ้องพอเห็นหนอนี่เราไม่ได้ไปกลับลงมาที่ท้อง เราเห็นหนอแล้วเราไปจ้องสิ่งที่เห็นกับนิมิตอันนั้น ก็เลยเป็นนิมิตติดตา บางทีในภาษาทางสมถะเขาเรียกอุคคหนิมิต เพราะว่าเป็นนิมิตติดตา หลับตาลงก็เห็น ลืมตาก็เห็น เราจ้องที่พระพุทธรูปดูที่

สีสันฐาน ลักษณะเป็นอย่างไง ดูละเอียดละออเลยเพ่ง เพ่ง จนจำได้ หลับตาอีกก็ให้นึกเห็น ลืมตาดูอีกก็ให้เห็นเหมือนอย่างที่เราเห็นจริง หลับตาลงก็ให้เห็นเหมือนอย่างที่เราเห็นจริง เรียกว่า อุคคหนิมิต

เพราะฉะนั้นจิตดวงนี้อาจจะเคยทำสมถะมาก่อนนะคะ ที่นี้ก็ไปจ้องเข้า แม่จึงบอกว่าถ้าเห็นกำหนดว่าเห็นหนอกลับลงมาที่ตาเรา ให้เห็นที่ตานี่ อย่าเอาตาส่งไปในสิ่งที่เห็น ถ้าส่งในสิ่งที่เห็นก็จะจ้อง จ้องก็จะเป็นนิมิตติดตา มันจะไม่หาย ก็เลยว่าหลับตาก็เห็น ลืมตาก็เห็น เดินจงกรมก็เห็นนี่ เขาเรียกว่านิมิตติดตา เพราะฉะนั้นพอเราว่าเห็นหนอสักแต่ว่าเห็น พระพุทธองค์สอนพระพาหิยะ "พาหิยะเอ๋ย..เมื่อเห็นก็สักแต่ว่าเห็น เมื่อเธอได้ยินสักแต่ว่าได้ยิน เมื่อเธอรู้กลิ่นสักแต่ว่ากลิ่น" ก็เห็นหนอ ยินหนอ กลิ่นหนอ หนอนี่เป็นตัวกั้นความฟุ้งซ่าน หนอนี่เป็นตัวตัดอุปาทานลงไป หนอนี่เป็นคำรำพึงที่ปลงตก เพราะฉะนั้นหนอนี่ได้ประโยชน์หลายอย่าง ถ้าเราเห็นหนอ ทันปัจจุบันบ่อยๆ เราจะรู้เลยว่าเห็นกับหนอนี่มันคนละอัน ไม่ใช่อันเดียวกัน เห็นนี่ดับแล้ว ดับที่ตาเราแล้วแต่เราไปเพ่งจำเอาไว้ หนอนี่เป็นอีกอันหนึ่ง เป็นคำรำพึงป้องกันความฟุ้งซ่าน

เพราะฉะนั้นเราอย่าไปจ้องนะคะ อย่าไปสนใจกับนิมิต วิปัสสนาทำลายนิมิต แต่สมาธิของสมถะเขาสร้างนิมิตขึ้น สร้างดวงแก้วมาไว้ตรงนี้ สร้างพระพุทธรูปมาไว้ตรงนี้ๆๆๆ เขาจะสร้างขึ้น วิปัสสนาทำลายนิมิตไม่ให้ไปติดอยู่กับนิมิต

ไม่ยึดติดกับอุปาทาน เป็นเครื่องกั้นมรรคผล นี่เหตุที่ยังเห็นอยู่เพราะอันนี้นะคะ ที่นี้ก็อย่าไปจ้อง เห็นหนอดับลงมาที่ตานี่กลับมาที่ท้องนี่โดยด่วนเลย

ถาม ทำไมบางคนจึงไม่เห็นนิมิตคะ ?

ตอบ คนที่ไม่เห็นนิมิตนะคะ

๑. ยังทำไม่พอที่จะเห็น ก็ยังไม่เห็น

๒. กำหนดอิริยาบถได้ละเอียด นิมิตแทรกไม่ได้ ตั้งอกตั้งใจทำกำหนดอิริยาบถเก่ง

แม่นี่ไม่ค่อยมีนิมิตกับเขาหรอก ท่านเจ้าคุณอาจารย์ท่านชม ทีแรกแม่ก็เสียใจ เราไม่เห็นอะไรคนนั้นเขาเห็นนั่นเห็นนี่ เราไม่เห็นอะไร ท่านเจ้าคุณอาจารย์บอกว่าไม่เป็นไรเพราะว่าคุณสิริกำหนดอิริยาบถได้ละเอียด เพราะฉะนั้นนิมิตจึงแทรกไม่ได้

นิมิตนี่เกิดจากความเผลอ สังเกตดูนะคนที่เห็นนั่นเห็นนี่ เพราะความเผลอ เพราะคนที่เขาเห็นนิมิตเขารับรองว่าเขาเผลอจริง พอเผลอปั๊บนิมิตก็แทรกทันที เผลอจากปัจจุบันที่องค์บริกรรมน่ะ เผลอทิ้งองค์บริกรรม นิมิตก็แทรก นิมิตที่แทรกมาในวิปัสสนากรรมฐานนี่ส่วนมากจะเป็นนิมิตที่ให้เห็นกฎแห่งกรรม เคยทำบาปอะไรกับคนกับสัตว์มาจะเป็นนิมิตแทรกมาในแบบนิมิตให้เห็นกฎแห่งกรรม ไม่เหมือนนิมิตของสมถะ นิมิตของสมถะบางทีก็มาให้กลัวให้ตกใจสอบทานความเก่งความแข็งของจิต แต่นิมิตของวิปัสสนานี้สอบทานปัญญา ให้เกิดปัญญารู้กฎแห่งกรรม เพราะฉะนั้น

ไม่มีนิมิตก็อย่าไปอยากมี ไม่อยากได้ไม่อยากมีไม่อยากเป็น จิตต้องเป็นกลาง ที่จะเห็นขึ้นมาก็เป็นกฎแห่งกรรมไป ไม่เห็นก็ดีไม่ต้องฟุ้งซ่าน ถ้าเห็นเข้าก็ฟุ้งซ่านกับสิ่งที่เห็นนี่ เอามาปรุงแต่งทำให้สงสัยลังเล

ถาม นิมิตกับจิตปรุงแต่งต่างกันอย่างไรคะ และจะแยกแยะได้หรือไม่ อย่างไรคะ ?

ตอบ นิมิตก็อย่างที่อธิบาย จะเกิดได้ทั้ง ๖ ทวาร ส่วนจิตปรุงแต่งนี่ก็ จิตคิดนึกไปนะคะ เมื่อกี้นี้แม่ก็อธิบายทีหนึ่งว่า ที่เกิดทางใจเช่นเรานั่งสมาธิอยู่ ใจก็แว่บไปเห็นนั่นเห็นนี่ ไปถึงบ้านถึงเรือน อย่างก็เรียกว่านิมิตเกิดทางใจได้เหมือนกัน และเกิดจากความเผลอ จิตห่วงบ้านก็แว่บไปถึงบ้าน แว่บไปอเมริกาโน่นก็ได้ แว่บไปได้เพราะจิตนี้เร็วมาก จิตเป็นใหญ่ จิตเป็นประธาน สำเร็จด้วยจิต

ถาม ขณะเดินจงกรมจะเกิดนิมิตได้หรือไม่คะ ?

ตอบ ได้ค่ะ กำลังเดินจงกรมก็มีนิมิตได้ เพราะการเดินจงกรมนี่สมาธิเข้าถึงอุปจารสมาธิได้ แต่ไม่ถึงอัปปนา อัปปนานี้ต้องนั่ง จึงจะถึงอัปปนา อัปปนานี้แปลว่าฌาณนะคะ ฌาณของสมถะหรือฌาณของวิปัสสนานี้ต้องลงนั่งถึงจะเกิดอัปปนาเพราะสมาธิลึกมาก จนไม่มีตัวไม่มีตน ลึกขนาดนั้น เพราะฉะนั้นเกิดได้กำลังเดินจงกรม เห็นอะไรทั้งที่หลับตานี่ มีลูกโยคีของแม่คนหนึ่งเป็นเด็กๆ ตอนนั้นเขาอายุ ๑๕ ปี เขาก็เดินจงกรม เวลามาส่งอารมณ์เขาก็บอก

คุณแม่ครับเวลาผมเดินจงกรมผมเห็นตัวเองเป็นแขกน้อย ภาษาโคราชนะคะ เป็นแขกน้อยแปลว่าเป็นแขกเล็กๆ เป็นแขกน้อยแต่งตัวเป็นแขกผ้าโพกหัว แต่งขาวทั้งชุดเลย เดินออกหน้าผม พอผมเห็นปั๊บผมก็เห็นหนอ พอเห็นหนอผมก็รู้เลยว่าชาติก่อนนี้ผมเป็นแขกเดินจงกรม เป็นแขกรักษาศีล อือม์..เขาก็ยังรู้ พอเห็นเข้าเขาก็รู้เลย เป็นได้คะเห็นได้

พระธรรมปีติ

ถาม การเกิดอาการร้อนๆ อุ่นๆ ข้างหลังเวลานั่งสมาธิ หรือเวลาเดินเป็นเพราะเหตุใดคะ ?

ตอบ อันนี้เป็นพระผรณาปีติ พระผรณาปีติจะรู้สึกซ่านไปทั่วร่างกาย เย็นๆ ร้อนๆ อุ่นๆ เหมือนไอแดดมาถูกบ้าง ลืมตาขึ้นไม่มีแดดนะคะ เหมือนอาการเย็นๆ เหมือนเราเปิดตู้เย็นแล้วไอน้ำแข็งมาถูกบ้าง อาการของพระผรณาปีติ บางทีก็คลื่นไส้อาเจียน แสดงธาตุลมนะคะ อาการพวกนี้แสดงธาตุลม

ถาม เวลาเดินจงกรมเกิดพระธรรมปีติได้หรือไม่คะ ?

ตอบ ได้ค่ะ ธรรมปีติเกิดได้ทุกเวลา กำลังอาบน้ำก็เกิดได้ กำลังเบ่งหนอ ออกหนออยู่ในส้วมก็เกิดได้นะคะ มรรคผลเกิดได้ทุกเวลา ขนลุกซู่ซ่าขึ้นมาเวลาไหนก็ได้ บางทีเราเดินไปตามถนนนี่ ขวาซ้าย ขวาซ้ายขนลุกซ่าขึ้นมาก็ได้ เราเห็นหนอไป เรายินหนอไป เราก้มหนอ เงยหนอ สมาธิมันยังทรงอยู่ ก็เกิดธรรมปีติได้ นิมิตหรือธรรมปีตินี้จะเกิดได้เมื่อจิตของเรานี่เข้าอุปจารสมาธิ ตั้งแต่อ่อนๆ ลงไปจนแก่อุปจารสมาธิ เกิดนิมิต เพราะฉะนั้นเกิดได้ทุกขณะทุกเวลา

วิปัสสนูปกิเลส

ถาม เวลานั่งสมาธิแล้วเกิดอาการตัวโยกและเขม่นตามตัว ทำไมจึงไม่สามารถบอกให้หยุดได้ และสามารถทำให้หยุดได้โดยไม่ต้องออกจากสมาธิ ?

ตอบ เอ้อ..สติของเรายังอ่อน คือตัวโยกแล้วสั่งหยุดไม่ได้ สมาธิยิ่งเกินเรียกว่า วิปัสสนูปกิเลส เพราะฉนั้นแม่ถึงบอกตั้งแต่วันต้นๆ ตัวโยกสั่งหยุด ตัวสั่นสั่งหยุด ตัวกระโดดสั่งหยุดไม่ให้เป็น ถ้าเป็นแล้วมากๆเข้าสมาธิยิ่งมาก จะสั่งหยุดไม่ได้ จะโยกมากหมุนหรือตัวแข็ง พวกนี้มีโมหะปรุงแต่งสมาธิยิ่งเกิน สติกับสมาธิ ไม่สมดุลกัน ต้องสั่งหยุดตั้งแต่เป็นใหม่ๆ เลย

วิธีแก้ไขก็บอกมาแล้วนะคะ คือว่ารีบพยายามออกจากสมาธิ อยากพักหนอหรือลืมตาขึ้นมาเลย เห็นหนอ มันลืมไม่ได้ก็ลืมไม่ได้หนอ อยากลืมตาหนอ ขยิบตาหนอ เปิดปิดๆ เปิดหนอ ปิดหนอ เปิดหนอ ปิดหนอ เห็นหนอ ก้มหนอ เงยหนอ กำหนอ เหยียดหนอ อย่าไปซ้ำ ต้องกำหนอ เหยียดหนอ มือนี้จับยกกำหนอ เหยียดหนอ มือนี้มันยกไม่ได้ก็ค่อยๆ กำหนอๆๆ เหมือนที่แม่แก้เณรนะคะก็แก้โดยให้ทำอิริยาบถนี่แหละ แล้วก็ออกได้ ขั้นที่หนึ่งจะต้องพยายามลืมตาให้ได้ พยายามลืมตาและพยายามเคลื่อนไหวตัวให้ได้สติ ให้ได้ปัจจุบัน ก็ไม่ยากเดี๋ยวก็ออกเองได้ ถึงไม่มีใครแก้ก็ออกเองได้ ออกเองได้แต่นานกว่า ช้ากว่า ถ้าหากว่าเราไปช่วยจะออกได้เร็ว จับยกมือจับยืดจับแขนออกก็ให้พูด

ตามนะ ให้ว่าตามนะ ได้บ้างไม่ได้บ้างเดี๋ยวก็ได้ ก็ค่อยรู้ขึ้นมา อันนี้เรียกว่าสมาธิยิ่งเกิน เรียกว่าวิปัสสนูปกิเลส วิปัสสนูปกิเลสนี้เป็นอันตรายต่อวิปัสสนามีตั้ง ๑๐ อย่าง ยิ่งเกินๆๆ ทั้งนั้น

ถาม สมาธิยิ่งเกินเป็นอย่างไร และเกิดขึ้นได้อย่างไร ?

ตอบ สมาธิยิ่งเกิน คือ ไม่พอดีสติอ่อนนะคะ มีแต่สมาธิออกหน้า ปัญญาก็เลยตามหลัง ความอ่อนของสติ คือ กำหนดอิริยาบถปัจจุบันไม่ค่อยได้ หรือไม่ค่อยจะกำหนดอิริยาบถปัจจุบัน จะเอาแต่เดินจงกรมแล้วก็นั่งสมาธิ เดินแล้วก็นั่ง เดินแล้วก็นั่ง เวลาพักออกไปไม่กำหนดกิริยา อันนี้จะทำให้สติอ่อนได้ หรือเวลาที่เดินจงกรมไม่ค่อยจะได้ปัจจุบัน เช่น ปากยังไม่ได้ว่าย่างเลยเท้าก็ไปก่อน หรือปากว่าย่างแล้วเท้าก็ยังไม่ได้ไปตาม การเคลื่อนไหวของกายกับองค์บริกรรมภาวนานี่ไม่พร้อมกัน อันนี้เรียกว่าสติอ่อน แล้วก็สมาธิอาจจะยิ่งเกินได้ เพราะว่าเป็นสมถะ

ถ้าวิปัสสนาต้องดูสิ่งที่กำลังเคลื่อนไหวนะคะ สมถะดูสิ่งที่นิ่งๆ จ้องพระพุทธรูป จ้องอะไรที่นิ่งๆ จ้องดิน จ้องน้ำ จ้องไฟ จ้องลม จ้องอาหาร เขาจ้องเขาเพ่ง แต่วิปัสสนาเพ่งรูปนามปัจจุบันที่กำลังเคลื่อนไหว นี่เรียกว่าวิปัสสนากรรมฐาน ซึ่งเป็นบ่อเกิดของปัญญา เพราะฉะนั้นถ้าหากว่าสติกับสมาธิไม่สมดุลกันก็เลยเป็นวิปัสสนูปกิเลส

วิปัสสนูปกิเลสนี้เป็นเครื่องเศร้าหมองของวิปัสสนา เป็นเครื่องกั้นมรรคผลของวิปัสสนาด้วย เพราะฉะนั้นแม้ถึง

ได้เน้นหนักมากว่า การกำหนดอิริยาบถปัจจุบันสำคัญที่หนึ่ง การเดินจงกรมสำคัญที่สอง และ การนั่งสมาธิสำคัญที่สาม

ส่วนมากครูบาอาจารย์ที่ท่านทำสมถะอย่างเดียว ท่านก็จะเน้นหนักไปในเรื่องนั่ง ถึงเวลาก็นั่ง ถึงเวลาก็นั่ง เรามีประตูบ้านอยู่ ๖ ประตู เราไประวังแต่ประตูเดียว อีก ๕ ประตูไปเปิดอ้าซ่าเอาไว้ ขโมยเข้าสบายเลย ขโมยก็คือตัวโลภะ โทสะ โมหะ และโดยเฉพาะอ้ายตัวโมหะนี่ ที่นำเรา หลงเวียนว่ายตายเกิดมาในสังสารวัฏฏ์ เป็นตัวต้นเหตุเลย เป็นตัวโมหะ เป็นอวิชชา อวิชชานี่มีอยู่ ๘ ตัวนี่นะคะ ไม่รู้อดีต ไม่รู้อนาคต ไม่รู้ทั้งอดีตและอนาคต ไม่รู้ปัจจุบัน ไม่รู้ปฏิจจสมุปบาท แล้วก็เป็นเหตุให้ไม่รู้ทุกขสัจจะ สมุทัยสัจจะ นิโรธสัจจะ มรรคสัจจะ นี่เห็นเหตุที่มาจากอวิชชาเพราะฉะนั้นอวิชชากับโมหะนี่เป็นพ่อกับแม่กัน โลภะ โทสะ เป็นลูกเป็นหลานก็มาในกลุ่มเดียวกัน จะทำลายสติ

เพราะฉะนั้นเราจึงต้องพยายามปลุกสติขึ้น ให้เรามีวิชา สตินั้นเมื่อได้ปัจจุบันก็ทำลายอวิชชาลงไป ฆ่าตัวอวิชชา โลภะ โทสะลงไปทุกขณะที่เรากำหนดได้ใน ๖ ทวาร เพราะฉะนั้นเราต้องว่องไวในการ เห็นหนอ ในการยินหนอ ในการได้กลิ่นหนอ ทั้ง ๖ ทวารนี้เราต้องว่องไวในการรับอารมณ์ สมาธิยิ่งเกินเกิดขึ้นเพราะเหตุที่กล่าวแล้วนี่นะคะ

กรรมและกฎแห่งกรรม

ถาม กรรมสามารถแก้ได้จริงหรือไม่ ด้วยการนั่งสมาธิคะ ?

ตอบ ไม่ใช่ด้วยการนั่งสมาธิ ด้วยการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ต้องประกอบพร้อมด้วยทาน ศีล ภาวนา ภาวนา ๓ ขั้นที่พูดมาแล้ว ช่วยได้มากนะคะมี ประสบการณ์มาแล้ว อย่างที่ใครเคยมีกรรมอะไรมาแล้วก็มาปรากฏแล้ว ก็แผ่เมตตาขออโหสิกรรม กรรมอันนั้นก็บรรเทาเบาไปหายไป ไม่ต้องไปใช้หนี้อีก เป็นอโหสิกรรมได้ กรรมที่เป็นอโหสิกรรมไม่ได้มีอยู่ ๕ อย่าง :-

๑. ฆ่าพ่อ ทำร้ายพ่อ

๒. ฆ่าแม่ ทำร้ายแม่

๓. ฆ่าพระอรหันต์ ทำร้ายพระอรหันต์

๔. ทำร้ายพระพุทธเจ้า

พระเทวทัตกลิ้งหินลงมาจากเขาคิชกูฏ ให้ทับพระพุทธเจ้าด้วยความอิจฉาพยาบาท จ้างใครเขาก็ไม่เอาแล้ว พระเทวทัตทำเองเลย ความที่โมหะมันมาก พอหลังจากกลิ้งหินลงมา สะเก็ดหินก็ไปกระทบถูกนิ้วก้อยพระบาท ห้อพระโลหิต หมอชีวกโกมารภัตร์ ตำยาพอก ๗ วันก็หาย ไม่แตกไม่มีเลือดออก ห้อพระโลหิตเรียกว่า โลหิตุปปาทะ ห้อพระโลหิตแค่นั้นน่ะ อยู่มาอีกไม่กี่วัน ธรณีสูบพระเทวทัต มีคนไปทูลถาม พระพุทธองค์ว่า เทวทัตทำกรรมหนักถึงปานนี้จะมีผลอย่างไรพระพุทธเจ้าข้า พระพุทธองค์บอกว่า โอ้.. เราสงสารเทวทัตมาก เทวทัตทำอนันตริยกรรม พอครบ ๗ วัน เทวทัตก็นึกจะไปกราบพระพุทธเจ้า ขออโหสิกรรม นึกว่าเราจะไปคิดดีทำดีคงจะไม่เป็นไร เรียกสะเหรี่ยงหามไป ก็มีคนไปทูลพระพุทธเจ้า บอกว่าพระเทวทัตจะมาขอ

อโหสิกรรมพระพุทธองค์พระเจ้าข้า พระพุทธองค์บอกว่ามาก็ไม่เห็นเรา เข้าไปในพระเชตุวันแล้ว พระพุทธองค์ยังบอกว่ามาถึงก็ไม่เห็นเรา ก็ไม่เห็นจริงๆ ตอนใกล้ๆ จะถึงท่านก็ลงเดิน พอลงเดินไปไม่กี่ก้าวธรณีก็แยกสูบลง เหลือแค่คอก็เลยถวายส่วนที่เหลือนี้เป็นพุทธบูชา กล่าวคำขออโหสิกรรมเสร็จแล้วธรณีก็แยกลงไปหมด

๕. ยุยงสงฆ์ให้ทะเลาะแตกร้าวกัน

พระเทวทัตก็ยุสาวกของพระพุทธเจ้าให้แตกร้าวกันด้วยเป็นอนันตริยกรรม

ถาม หนูสงสัยว่า ถ้าหนูเป็นคนไม่มีสติ คือ เป็นคนบ้าที่ไม่รู้เรื่องอะไรเลย และอาจจะหยิบมีดหยิบปืนออกมาฆ่าพ่อฆ่าแม่ของตนได้ หนูจะได้รับกรรมเหมือนคนที่มีสติธรรมดาฆ่าหรือไม่คะ ?

ตอบ เรื่องของฆ่าพ่อฆ่าแม่เป็นอนันตริยกรรม จะมีสติหรือไม่มีสติก็ตามเถอะ ที่ทำอย่างนั้นน่ะไม่มีสติแล้ว คนที่มีสติเขาจะไม่ฆ่า อย่าว่าแต่พ่อแม่เลยอย่างอื่นก็ไม่ฆ่า สัตว์อื่นก็ไม่ฆ่า ถ้าเจริญสติของเราให้มั่นคง เข้มแข็ง ว่องไว ก็จะระลึกรู้ต่อบาปบุญคุณโทษได้ เพราะฉะนั้นถ้าฆ่าพ่อฆ่าแม่นี้เป็นอนันตริยกรรม แปลว่ากรรมที่ยิ่งใหญ่ถ้าใครทำแล้วแก้ไม่ตก จะปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน จะทำอะไรก็ต้องใช้หนี้คือเป็นอโหสิกรรมไม่ได้ ต้องใช้หนี้ เช่น พระโมคคัลลาเป็นถึงพระอรหันต์แล้วกรรมก็ยังตามทัน ตอนที่จะนิพพานพระโมคคัลลาก็ถูกโจรทุบกระดูกละเอียด กระดูกใหญ่น้อย

ย่อยยับเป็นภัสม์ ได้อ่านพบว่าอย่างนั้น ก็เพราะว่าเคยทำกับมารดา เคยทุบตีมารดาจะเอามารดาไปส่งบ้าน หลงเมียลืมแม่ว่าอย่างนั้นเถอะ เออ..พอเมียฟ้องว่าอย่างนั้นอย่างนี้ก็ว่าเป็นไปตามจริง หาว่าแม่นี่จู้จี้จุกจิก เขาทำอาหารเอร็ดอร่อยมาให้เรากิน แต่ทำไมแม่ว่าเมียเราทำกับข้าวไม่อร่อย ก็หลงเมียลืมแม่ สองคนผัวเมียก็คิดว่าจะเอาแม่ไปส่งที่บ้านแม่ ไปถึงกลางป่าก็ไปทำเป็นอ้ายโจรปล้นทุบตีแม่ จะทิ้งแม่ทิ้งไว้ในป่า ใครเขามาพบเข้าเขาก็จะเอาไปต่อคง จะคิดอย่างนั้น นี่แหละกรรมอันนั้น ตายจากในชาตินั้นไปอยู่ในนรก ถูกทุบกระดูกตายเกิดๆๆ อยู่ ๔๐๐ ปี อยู่ในนรกต่อจากนั้นมาเกิดเป็นสัตว์ก็ถูกทุบตาย เกิดเป็นคนก็ถูกตีตายทุบกระดูกตาย ทุกชาติๆ มาจนกระทั่งได้เป็นสาวกของพระพุทธเจ้าเบื้องซ้าย ชื่อพระโมคคัลลา ก็ถูกโจรทุบตาย

ถาม ขอเรียนถามว่าจำเป็นหรือไม่ ที่การปฏิบัติธรรมต้องวิงเวียนอาเจียนเสมอในครั้งแรกของผู้ปฏิบัติ ?

ตอบ เป็นบางคนนะคะ บางคนก็ไม่เป็น เพราะฉะนั้นผู้ปฏิบัติก็มีหน้าที่ต้องกำหนด มีอะไรเกิดขึ้นก็กำหนดไป คลื่นไส้หนอ จะอาเจียนหนอ ก็แผ่เมตตาไป บางทีอาจจะเคยทำกรรมอันใดมาก็อาจจะเป็นได้กฎแห่งกรรมปรากฏ เวียนหัวเวียนหน้า

เด็กคนหนึ่งอายุ ๑๓ ปี ปฏิบัติเขาก็มีอาการเวียนหัวเวียนหน้า หัวหมุน เอ้อ..เสร็จแล้วแม่ก็บอกให้แผ่เมตตาแล้วก็นั่งสมาธิเดินจงกรมอย่างที่เคย เมื่อนั่งสมาธิไป

แผ่เมตตาแล้ว เห็นตัวเองกำลังจับหางหมาหมุน เขาก็เล่าให้ฟังว่าเขารู้แล้วว่ากรรมอะไร เขามีหมาอยู่ตัวหนึ่งรักมาก ก็เล่นกับหมา เป็นลูกคนรวยพ่อแม่ไม่ให้ไปคบเพื่อน ขังไว้อยู่แต่ในบ้านอยู่กับพ่อกับแม่กับญาติพี่น้อง ก็จับหางหมาหมุนเล่น หมุนจนหมามันเวียนหัวนั่นแหละ ตัวเองก็รู้กฎแห่งกรรมเพราะเห็น ตัวกำลังหมุนหมา ก็ได้รู้ว่าการหมุนหมานี่ก็บาปเหมือนกัน เขาก็รู้ขึ้นมาเอง กฎแห่งกรรมนะคะ

ถาม ที่สงสัยก็คือ การมาครั้งนี้เป็นครั้งที่สองทำไมจึงไม่เกิดการวิงเวียนหรืออาเจียนเลย ?

ตอบ อ้าวตอบไปแล้วนะคะ บางคนเกิดบางคนไม่เกิด

ถาม เวลานั่งสมาธิถ้าเห็นสิ่งมีชีวิตให้แผ่ส่วนกุศล จะได้เห็นนิมิตเป็นปลาไหลหลายตัว ซึ่งเคยทำบุญปล่อยปลาไหลเหล่านั้น ทำไมการทำบุญจึงเป็นกรรมไปได้ หรือว่าก่อนที่จะปล่อยปลาไหลนั้น เขาได้รับความทรมานคะ ?

ตอบ ก็เป็นกุศลกรรมไงเล่าคะ มันมีกุศลกรรม อกุศลกรรมจะปรากฏได้ทั้ง ๒ อย่าง กุศลกรรมก็มาปรากฏได้ อกุศลกรรมก็มาปรากฏได้ เราเห็นหนอก็แผ่เมตตาไป เป็นกุศลหรือว่าอกุศลแผ่เมตตาไปไม่มีอะไรเสีย เราคิดว่าเราเอาไปปล่อยเราทำดีแล้ว ก็คิดแค่นั้นก็ได้ดีอยู่กับเราแล้ว เราก็สบายใจ เอาไปปล่อยไม่ได้เป็นบาป ไม่ใช่ว่าตีหัวแล้วเอาไปปล่อย อย่างนั้นน่ะบาปแน่ เอาไปปล่อยที่ดีไม่เป็นไร

สัตว์นี่เขาก็รู้นะ มีครั้งหนึ่งแม่ปล่อยนก ๔๗ ตัว แม่

อายุ ๔๖ ปี นก ๔๗ ตัว ปลาอีก ๔๗ ตัว ขณะที่กำลังอยู่ในกรง พอเราจับกรงพร้อมกัน พ่อแม่ลูกจับขอบกรงแล้วแม่ก็พาว่า อธิษฐานบอกว่าขอให้เจ้ารักษาชีวิตให้ดีนะ เราน่ะไถ่เจ้ามา ไปซื้อเจ้ามา มาปลดมาปล่อย รักษาตัวให้ดีอย่าให้มีอันตรายก็ให้บุญกุศลที่เราเมตตาเจ้านี่ ขอให้บุญกุศลนี้มาคุ้มครองพวกเราให้มีอายุยืน อะไรจะดีก็ว่าไป นกทั้ง ๔๐ กว่าตัวนี่หลับตาหมดเลย เอาหัวจุ้มกันรอบกรง ปล่อยปลาปลาก็นิ่งนอนซื่อบื้อไปเลย ไม่กระดิกไม่อะไร พอเราเสร็จแล้วเขาถึงจะว่าย นกก็เหมือนกันพอเสร็จแล้วก็จ๋องแจ๋งๆ ขึ้นมา นี่แม่ว่าสัตว์เขารู้นะ

จิตนี่มีโทรจิตได้เหมือนกัน พูดถึงโทรจิตก็นึกถึงวันหนึ่งแม่เปิดประตูไม่ออก ประตูมันเลื่อนได้ช้า ตอนนั้นผ่าตัดตาใหม่ๆ หมอยังไม่ให้ทำงานหนัก ก็เลยโทรจิตนึกถึงคุณหมอนินาท บอกคุณหมอประตูแม่ฝืดหาช่างมาทำประตูให้แม่หน่อย ปรากฏว่า ๒ โมงเช้ารุ่งขึ้น หมอนินาทให้คนรถถือฆ้อน ถือคีมมา ๒ คน มาบอกว่าแม่ว่าคุณหมอให้ผมมาทำประตูให้คุณแม่ครับ อ้าว..ทำไมคุณหมอถึงรู้ล่ะประตูแม่เสีย ไม่ทราบครับ ท่านสั่งผมว่าเธอ ๒ คนไปทำประตูให้คุณแม่หน่อย เอาเครื่องมือไปด้วย พอเสร็จแล้วแม่ก็โทรศัพท์ไปขอบคุณ แล้วก็ถามว่าคุณหมอ ทำไมคุณหมอถึงทราบว่าประตูแม่เสีย ก็คุณแม่บอกผม บอกเมื่อไหร่ บอกเมื่อคืนนี้เวลาเท่าไหร่ เวลาตี ๓ จริงๆ แม่บอกตั้งแต่กลางวัน ใช้สายตะแล็ปแก็ปมันช้าไป บอกเมื่อคืนนี้ตี ๓ ผมนั่งสมาธิ ว่าไงว่าเหมือนแม่บอกเลย โทรจิตถึงกันได้ บางวันนี่คิดถึงใครนะ

แว่บมาที่หน้าของเรานี่ เดี๋ยวก็ได้พบกันแล้ว เอ้อ..บางวันเราจะได้รับประทานอะไร อาหารมันผุดขึ้นมาในจิตของเรานี่ในความรู้สึกก็มีคนเอามาให้ นี่มันก็มีพลังเหมือนกัน เพราะฉะนั้นเราตั้งอกตั้งใจปฏิบัติไป พลังของสมาธิก็จะช่วยให้มีอะไรที่รู้ขึ้นมาแปลกๆ เหมือนกัน บางทีเดินจะออกจากบ้านไปไหน เอ๊ะ!..แขกจะมาหาเรากลับมาเขียนป้ายกระดานเอาไว้ ฉันไปธุระ ๑ ชั่วโมง ถ้าแขกมาก็นั่งคอยนะ ปรากฏว่าพอมาถึงมีแขกนั่งคอยจริงๆ ที่มาหาเรา โบราณเขาจะเรียกว่ายังไง เขาเรียกสังหรณ์ใช่ไหม โบราณเขาเรียกสังหรณ์ใจอันนี้พอเราปฏิบัติธรรมะเราก็รู้ว่า อ้อ..นี่คงจะเป็นพลังงานของจิตของสมาธิที่เราทำอยู่ จึงรู้อะไรขึ้นมาบ้างเป็นบางครั้งบางคราว ได้ประโยชน์ทั้งนั้นแหละนะคะ เพราะฉะนั้นการปฏิบัติอันนี้ไม่มีอะไรเป็นโทษมีแต่ประโยชน์ทั้งนั้นอย่าเกรงกลัวอย่ากลัวบุญตั้งอกตั้งใจทำต่อไป

การแผ่เมตตาและส่งส่วนบุญ

ถาม เวลานั่งสมาธิแล้ว เห็นพระสงฆ์กำลังจะฉันเพลต้องแผ่เมตตาให้ท่านไหมคะ ถ้าแผ่แล้วจะใช้คำว่าอะไร ?

ตอบ การแผ่เมตตาน่ะไม่มีอะไรเสียนะคะ แม่บอกแล้วเห็นคนเห็นสัตว์ ให้แผ่เมตตา พระสงฆ์ก็เป็นคนถึงจะนั่งฉันเพลหรือจะเห็นท่านสวดมนต์หรือได้ยินเสียงสวดมนต์ของพระสงฆ์ก็ตาม แผ่เมตตาไม่เป็นไรให้บุญท่าน เป็นนิมิตค่ะ เห็นคนเห็นสัตว์ให้แผ่เมตตา

ถาม เวลาเดินจงกรมนั่งสมาธิแล้วก็ส่งส่วนบุญไปให้คุณพ่อคุณแม่ แล้วก็มาคุยกัน บุญที่ส่งไปให้จะถึงหรือไม่คะ ?

ตอบ อ้อ! ส่งบุญให้พ่อแม่แล้วก็มาคุยกัน มันคนละเวลา เวลาส่งบุญให้พ่อแม่ก็เวลาหนึ่ง เวลามาคุยกันก็เวลาหนึ่ง พอเรามาคุยกันนี้ก็ขาดสติเวลามาคุยกันนะคะ แต่ถ้าเรามาคุยกันแบบส่งอารมณ์อันนี้เป็นปัญญา เรียกว่าฟังด้วยดีย่อมได้ปัญญา ถ้าหากว่าเราคุยกันด้วยเรื่องสัพเพเหระไม่ได้เรื่องได้ราว ใจเราก็ฟุ้งซ่าน ไปตามเรื่องราว อันนั้นก็ทำให้เราล่าช้าต่อมรรคผล ส่วนบุญที่เราส่งไปให้แม่ก็เป็นบุญที่ส่งไปให้แล้ว เป็นเรื่องของกุศลแล้วได้รับแล้ว เราก็ได้บุญเป็นลูกกัตญูญูส่งบุญกุศลให้ พ่อแม่ก็ได้รับจากเราก็จะเกิดความสุขกายสุขใจขึ้นได้

การขออโหสิกรรม

ถาม ถ้าคุณพ่อคุณแม่เสียไปแล้วทั้งสองท่าน ลูกจะขออโหสิกรรมแทนคุณพ่อคุณแม่ตอนที่ท่านยังมีชีวิตอยู่ได้หรือไม่ ?

ตอบ อโหสิกรรมแทนคุณพ่อคุณแม่ *(ถามแทรก-ขออโหสิตอนที่มีชีวิตอยู่ไม่ได้ขอ)* ที่นี้ท่านตายไปแล้วจะขออโหสิกรรมได้ไหมใช่ไหม แล้วที่ว่าแทนนั่นน่ะอะไร แทนคุณพ่อคุณแม่ *(พูดแทรก-เขาเขียนอย่างนี้เองค่ะ)* อ่านอีกทีสิ *(ถามซ้ำ-ลูกจะขออโหสิกรรมแทนคุณพ่อคุณแม่ตอนที่ท่านยังมีชีวิตอยู่ได้หรือไม่)* หมายความว่า ขออโหสิกรรมแทนนี่คือคุณพ่อ

คุณแม่ทำบาปเอาไว้ ทำกรรมเอาไว้เรารู้เราไปขอแทนอย่างนั้นหรือคะ ไม่ได้ขอแทนไม่ได้ ต้องท่านขอเอง หรือถ้าหากว่าเรารู้ตัวว่าเราทำผิดกับบิดามารดา เมื่อท่านสิ้นไปแล้วจึงมารู้บาปบุญคุณโทษ เราจะขออโหสิกรรมท่าน อันนี้ก็ถ้าหากเรามาปฏิบัติอย่างนี้อาจจะมีผลผ่อนคลายบ้างนะ เพราะว่าจิตซาบซึ้งกตัญญูมันเกิดขึ้น มันลึกซึ้งในการที่อยากจะขออโหสิกรรม อาจจะพอผ่อนคลายได้บ้าง แต่จะได้ ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์คงไม่ได้ สู้ขณะที่ท่านยังมีชีวิตอยู่แล้วก็ขอเสียตั้งแต่ยังมีชีวิต อันนั้นได้ผล ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์ พ่อแม่ต้องอโหสิให้ลูก

อภิญญา

ถาม อยากทราบว่า ถ้าเราจะปฏิบัติกรรมฐานมากๆ จะสามารถระลึกชาติได้หรือไม่คะ ?

ตอบ อันนี้แล้วแต่อภิญญานะคะ มันมีเหตุอดีตขึ้นมามีบุญเก่าเพราะมีอภิญญามา เขาสะสมมาเขาก็มาเติมของเขาได้ ระลึกชาติได้ เป็นบุพเพนิวาสานุสติญาณ เหมือนกับพระพุทธเจ้าของเราในยามต้นที่ระลึกชาติได้ มีลูกโยคีหลายๆ ท่านที่ระลึกชาติได้ อันนี้ก็เป็นเหตุปัจจัยที่มีมาเดิมก็เป็นได้นะคะ อันนี้เราอนุมานกันไม่ได้หรอก

ถาม เราสามารถติดต่อกับดวงวิญญาณของผู้ที่เสียชีวิตได้หรือไม่คะ ในขณะปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานคะ ?

ตอบ อันนี้ก็เป็นเรื่องของสมาธิ เรื่องของอภิญญาจิต แล้วแต่สมาธิจิตของผู้นั้น หรือฌาณของผู้นั้นจะแก่กล้าเพียงไรนะคะ นี่เป็นเรื่องของฌาณที่เราจะติดต่อกับอะไรต่ออะไรพวกนี้ เรียกวิญญาณมาคุยได้ อะไรได้ อันนี้เป็นเรื่องของสมาธิ เดชของสมาธิหรือฌาณ เช่นพวกที่มีฌาณแก่กล้าก็ทำได้ค่ะ มีอภิญญา อภิญญามี ๖ อย่าง มีหูทิพย์ มีตาทิพย์ แสดงฤทธิ์ได้ต่างๆ ห้ามน้ำ ห้ามไฟ ห้ามลมได้ เหาะเหินเดินอากาศได้ อันนี้เราวัดกันไม่ได้หรอกว่าเรามีกันแค่ไหนๆ ต้องเฉพาะตัวของตนเองที่ผู้ปฏิบัติ ส่วนมากจะเป็นผู้ปฏิบัติมาทางสมถกรรมฐานนาน เพราะฌาณนี้อยู่ในพวกสมถะที่จะมีฤทธิ์มีเดชอภิญญา แต่ว่าการมีฤทธิ์มีเดช มีอภิญญาไม่ได้ทำลายอนุสัยกิเลสนะคะ โลภะ โทสะ โมหะยังอยู่เต็ม ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์ยังไม่ได้ทำลาย พระเทวทัตนี่ปฏิบัติสมถกรรมฐานทั้งที่เป็นลูกศิษย์พระพุทธเจ้าบวชให้ ทำไมถึงเนรคุณ เป็นศัตรูหมายเลขหนึ่งของพระพุทธเจ้า นี่เพราะว่ามีอภิญญาเหาะเหินเดินอากาศได้นะคะ แต่ว่ายังไม่ได้ทำลายอนุสัยกิเลส ผลที่สุดก็ถูกธรณีสูบลงโทษไป

ตายแล้วไปไหนและภพภูมิ

ถาม คนตายแล้วไปไหน เราจะติดต่อได้อย่างไรว่าไปสุขหรือทุกข์ และเราจะช่วยเขาได้อย่างไรบ้างในกรณีที่เขาได้รับความทุกข์ ?

ตอบ ตายแล้วก็ไปเกิด เกิดทันทีเป็นอนันตรปัจจัย ไม่มีตาย

วันนี้พรุ่งนี้เกิดไม่มี ตายชั่วโมงนี้ชั่วโมงหน้าเกิดก็ไม่ได้ จุติปั๊บปฏิสนธิทันที ไปที่ไหน ๓๑ ภพภูมิที่คุณวีรากรอธิบายแล้ว นรก เปรต อสูรกาย เดรัจฉาน เป็น ทุคติภูมิ กำลังโกรธใจจะขาด พอใจขาดกำลังโกรธไปนรกก่อนถึงจะมาเสวยบุญทีหลัง ต้องไปนรกก่อน กำลังห่วงใยทรัพย์สมบัติลูกหลานใจขาดลงไปต้องไปเป็นเปรต อสุรกาย ถ้าดับลงไปด้วยการไม่ได้นึกถึงบุญกุศลบ้าง การไม่ได้มีภาวนาบ้าง อันนี้ก็กรรมจำแนกไปต่างๆ ส่วนมากจะไปเดรัจฉาน น้ำไหลลงต่ำมันง่าย ถ้าใจนึกถึงบุญกุศลที่เราเคยทำมาก็ดี ได้ภาวนาเจ็บหนอปวดหนอ ตะแคงหนอ พลิกหนอ แผ่เมตตาบ้างอะไรบ้างอยู่กับสติอย่างนี้จะไปสุคติไม่ไปทุคติ

ถาม หญิงหรือชายก็ตามที่แต่งงานแล้ว ยังไม่มีบุตรเกิดต้องตายไป ก็จะสิ้นไปเลย ไม่มีโอกาสมาเกิดเป็นมนุษย์อีกจริงหรือไม่คะ ?

ตอบ ไม่จริงค่ะ อย่าไปเชื่อ การที่จะได้เกิดมาเป็นมนุษย์นี่เราได้ทำกุศลมา ๑๐ อย่าง :-

๑. ได้เคยบริจาคทาน

๒. เคยรักษาศีล

๓. เคยทำภาวนาสมาธิ

๔. เคยช่วยเหลือกิจการงานที่เป็นประโยชน์ต่อส่วนรวม สังคมสงเคราะห์ต่างๆ

๕. เคยอ่อนน้อมต่อผู้ใหญ่ไม่ดูหมิ่นผู้หลักผู้ใหญ่ ชาติวุฒิ วัยวุฒิ คุณวุฒิ อ่อนน้อมต่อผู้ใหญ่

๖. เคยฟังธรรมะ
๗. เคยแสดงธรรมะ เวลานี้เราฟังธรรมะด้วย เราถาม ตอบอธิบายกันและก็แสดงธรรมะด้วย
๘. อุทิศส่วนกุศลให้ผู้อื่น
๙. อนุโมทนาส่วนบุญ
๑๐. ทิฏฐุชุกรรม ทำความเห็นให้ตรงต่อคำสอนของพระพุทธเจ้า

สิบอย่างนี้ถึงได้เกิดมาเป็นมนุษย์ เพราะฉะนั้นเราทำมาแล้ว ฉะนั้นการมาเกิดเป็นมนุษย์ไม่ได้เกิดมาได้ง่ายๆ ต้องมีเหตุปัจจัยที่เป็นกุศลมากกว่าอกุศล แล้วก็เหตุปัจจัยที่ดีที่สุดตรงที่จิตจะดับ ตรงนั้นที่จิตจะดับเรานึกถึงบุญกุศลได้ ขาดใจลงไปกับการนึกถึงบุญกุศล มันสำคัญตรงจิตที่จะดับ ถ้าตายลงไปกับโทสะโกรธ กำลังโกรธปุ๊บขาดใจปับจะไปนรกก่อน สร้างโบสถ์มา ๑๐๐ หลัง ก็ลงนรกก่อน หมดเสวยผลกรรมในนรกแล้วจึงจะมารับผลบุญที่เราทำเอามา ถ้าเทียบเหมือนวัวปากคอก (อยู่ใกล้ปากคอก จะออกไปก่อน) ถ้าดับไปกับโมหะนี่จะไปเดรัจฉาน ไม่มีความระลึกได้ในผลบุญกุศลก็ไม่มีสติที่จะกำหนดรู้ก็ไม่มี อย่างพวกเราที่ได้มาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ๗ คืน ๘ วันนี้ เรามีสติควบคุม คนเราไม่ใช่ว่าตายไปปุ๊บก็ขาดใจตาย สมมติว่าในชาตินี้ กรรมจำแนกไว้ว่าจะตายวิธีไหน รถชนตายสมมติ อาจจะตายแบบนั้นใช้กรรมยังไม่ได้ขาดใจทันทีที่แน่นิ่งอยู่ จิตนั้นยังจะต้องหาที่พึ่งตรงนี้อีก ๗ ขณะจิตก่อนที่จะขาดใจ ตรงนี้สติจะเข้าประคองทันทีจะตัดห่วงบ่วงใยเลยเห็นจริงแท้แน่อนัตตา จิตจะน้อมหาพระไตรลักษณ์ มีที่ยึดพิงเกาะจึงไม่ไปทุคติภูมิ

เพราะฉะนั้นสติจึงต้องจำปรารถนาในที่ทุกสถานในกาลทุกเมื่อ เพราะเราทำ ๗ คืน ๘ วันนี้ สติมั่นคงดีพอสมควรที่จะประคับประคองจิตนี้ไม่ให้ตกไปในที่ทุคติภูมิ จะได้กลับมาเป็นมนุษย์อีก จะได้เป็นเทวดา ถ้าหากได้ฌาณก็อาจจะได้ไปเกิดในพรหมโลก แต่ที่นี้ในวิปัสสนานี้ส่วนมากจะได้ไปรูปพรหมอรูปพรหม นอกจากพระอนาคามีนั้นไปอุบัติในสุธาวาส-พรหมมีอยู่ ๕ ชั้น ก็นิพพานอยู่บนนั้น พระอรหันต์ไม่ต้องเกิดเลย การตายของพระอรหันต์มี ๒ ชนิด นิพพานนี่นะมี ๒ แบบ คือ :-

๑. *สอุปาทิเสสนิพพาน* คือสังขารยังอยู่ แต่กิเลสไม่มี กิเลสตายหมดแล้ว ไม่มีเชื้อที่จะต้องไปเกิดอีก ก็ทำหน้าที่ของมหากุศลสั่งสอนปวงชนให้ประพฤติธรรม มีเมตตากรุณา นี่พูดถึงสอุปาทิเสสนิพพาน ยังมีสังขารยังมีขันธ์ ๕ ถ้าหากว่าพระอรหันต์ตายเรียกว่า อนุปาทิเสสนิพพาน

๒. *อนุปาทิเสสนิพพาน* คือไม่ต้องเกิด ไม่ต้องแก่ ไม่ต้องเจ็บ ไม่ต้องตาย

ถาม อยากทราบว่าชั้นมนุษย์เริ่มตั้งแต่อะไรบ้าง และเรียกว่าอะไรบ้าง มีเท่าไรแต่ละชั้น ?

ตอบ ในชั้นของมนุษย์นี่เป็นสุคติภูมินะคะ แล้วก็ชั้นเทวดาเป็นสุคติภูมิ ชั้นเทวดามี ๖ ชั้น จาตุมหาราชิกาเป็นเทวดาที่อยู่ตามต้นไม้ตามอากาศตามแม่น้ำตามแผ่นดิน เป็นเทวดาที่อยู่ปะปนกับมนุษย์ จาตุมหาราชิกา ดาวดึงส์เป็นชั้นสูงขึ้นไปอีก ยามาสูงขึ้นไป แล้วก็ดุสิต นิมมานรตี ปรนิมมิตว-

สวัตติ ทั้งหมดมี ๖ ชั้น แต่ละชั้นๆ มีความสุขปราณีต ยิ่งๆ ขึ้น วิมานสวยงามปราณีตขึ้น เครื่องทรงปราณีตขึ้น ทุกสิ่งทุกอย่างดีขึ้น เหมือนคนรวยมากกับรวยน้อย รวยมากก็ปราณีตยิ่งขึ้น ความต้องการอะไรก็ได้อย่างใจ ในชั้นของมนุษย์นี่เราอาจจะเทียบเคียงเอาเอง ถ้าจะเทียบเหมือนชั้นเทวดาก็เทียบเคียงเอาเอง จะเป็นกี่ชั้น มากมายกว่าเทวดาอีก ที่เราดูอุปนิสัยปัจจัยของคน หรือดูฐานะของแต่ละบุคคล ทำไมจึงเกิดมาไม่เท่ากัน เพราะว่าทุกคนมีกรรมเป็นที่พึ่ง ทุกคนมีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ ต้องรับผลของกรรมนั้น และยังต้องเวียนว่ายตายเกิดกรรมจำแนกสัตว์ให้เป็นไปต่างๆ

ถาม อยากทราบว่าเทพกับเทวดาใครอยู่สูงกว่ากัน ?

ตอบ เทพกับเทวดาเหมือนกัน เทพเขาก็เรียก เทวดาเขาก็เรียกนะคะ เป็นสุคติภูมิเหมือนกัน ก็สูงตามชั้นอย่างที่ตอบมาแล้ว คำว่าเทพกับเทวดานี่อันเดียวกัน เทพกับเทวดาก็เป็นโอปปาติกะ คือ ไม่ต้องมาออกในท้องพ่อท้องแม่ ผุดขึ้นมาเลย นรก เปรต อสุรกายก็เป็นโอปปาติกะไม่ต้องอยู่ในท้องแม่เหมือนมนุษย์ เหมือนเดรัจฉาน พวกเทวดานี่ เกิดขึ้นเป็นเทวดาหนุ่มก็หนุ่มเลย เป็นเทวดาเด็กก็เด็กขึ้นมาเลย เกิดปุ๊บขึ้นมาเลย จุติก็ปฏิสนธิ ขาดใจปุ๊บเกิดปั๊บทันที โอปปาติกะนี่ ก็ผุดขึ้นเลย แต่มนุษย์นี่ขาดใจปุ๊บจากมนุษย์ถ้าจะไปเกิดเป็นมนุษย์อีก ต้องไปเข้าท้องแม่ พวกเดรัจฉานก็เหมือนกันต้องเข้าท้องแม่

ถาม คุณแม่มีความเชื่อเรื่องร่างทรงไหมคะ ? เณรองค์นั้นเหมือนมีคนแก่เข้าร่าง กิริยาเสียงเหมือนเป็นคนแก่เลย ทำไมคะ ?

ตอบ เรื่องการทรงแม่ยังไม่เคยปรากฏกับตัวเอง เพราะฉะนั้นไม่พูดนะคะ แต่พุทธองค์ท่านบอกว่า นรกมีจริง เปรตมีจริง อสุรกายมีจริง เดรัจฉานมีจริง เราก็เห็นแต่เดรัจฉานว่ามีจริง สัตว์ที่มีจริงเพราะว่าเราเห็น แต่นรก เปรต อสุรกาย ตาเรายังมองไม่เห็น แต่เราก็ต้องเชื่อคำสอนของพระพุทธเจ้า เทวดามีถึง ๖ ชั้นก็มีจริง พรหมมีถึง ๒๐ ชั้นก็มีจริง เราก็เชื่อคำสอนของพระพุทธเจ้า

เมื่อรุ่นที่แล้วนี้มีคนถูกอสุรกายทรง ๑๙ ปี เจ็บป่วยออดแอดตลอดมา เวลาเข้ามาทรงก็ ๕ ตัว ตัวหนึ่งพูดภาษาฝรั่ง ตัวหนึ่งพูดภาษาแขก ตัวหนึ่งพูดภาษาจีน สองตัวพูดภาษาไทย มั่วไปหมดเลยร้องกรีดกร๊าด แม่ก็ขอร้องบอกว่าอย่ามารบกวนเขาเลย เขาจะทำความดี มาทำบุญทำกุศลให้เรานะ เราจะได้ไปเกิดในที่ดีจะได้บุญกุศลกับเขา เราเดินจงกรมกับเขาสิ เรานั่งสมาธิกับเขาซิ เราปฏิบัติกับเขา มารบกวนไม่ให้เขาทำอย่างนี้ไม่ดี มาร้องดิ้นชักหงิกชักงออย่างนี้ต้องแก้ไขกัน ก็ค่อยหายไปๆ เวลาจะไปก็ลาทีละตัวๆ แม่บอกว่า เรารู้นะไม่ใช่เทวดา เทวดานี่เขามาเขาต้องปฏิบัติ ตั้งอกตั้งใจปฏิบัติอย่างดี ถ้าพวกเปรตพวกอสุรกายนี่พวกนี้มาทำลาย ไม่ใช่มาปฏิบัติ ก็เลยขอร้องไปขอร้องมา เขาก็ยอมไป ยอมกันในวันที่ ๕ หรือวันที่ ๖ นี่ กลับไปหมด

ทีละตัวๆ ลากราบลงมาที่ตักกราบลงมาที่เท้า ฮึ่ม..ขอลาแม่ก็ให้ศีลให้พรให้ไปผุดไปเกิดในที่ดีนะ ได้เกิดมาเป็นมนุษย์ก็ให้พร เขาก็หาย เมื่อวันเปิดเทียวนี้ก็มา มาเยี่ยมมากราบแม่บอกคิดถึงพระคุณคุณแม่มาก กลับไปก็อยู่เย็นเป็นสุขไม่มีอะไรเกิดขึ้น หน้าตาสวยงามผ่องแผ้ว ๑๙ ปีนะอยู่ด้วย เพราะฉะนั้นวิชาวิปัสสนานี่เป็นวิชาที่แก้สารพัดทุกข์สารพัดโรค สารพัดภัย แม่เชื่อมั่นในบุญอันนี้ พลังจิตพลังของบุญแรงยิ่งกว่าบุญอื่นใดทั้งสิ้น เพราะฉะนั้นก็ขอให้พยายามพากเพียร อันนี้ก็จะเป็นรั้วป้องกันภัยให้กับเราได้อย่างดี เราเห็นก็มี เราไม่เห็นก็มี มันมีมาสารพัดเรื่อง เรื่องภัยอันตรายของกายของจิต เพราะฉะนั้นเรามีเกราะอันนี้ซะคือ สติ แล้วก็หมั่นแผ่เมตตา

ปัญญา

ถาม วิทยากรบอกว่า เวลาเดินให้เดินช้าๆ จะทำให้เกิดญาณและปัญญา อธิบายคำว่าปัญญาให้ทราบด้วย และรู้อย่างไรว่าเกิดปัญญาแล้ว และให้ช่วยยกตัวอย่างปัญญาที่เกิดขึ้นด้วยในวันที่ผ่านมา

ตอบ ปัญญาก็คือความรู้ถูก คิดถูก พูดถูก ทำถูกตามทำนองคลองธรรม ที่ดำริชอบ เช่นว่า สัมมาทิฏฐิ ความเห็นชอบ สัมมาสังกัปปะ ความดำริชอบ ปัญญาก็จะเกิดขึ้น นึกถึงบุญคุณพ่อแม่ในญาณต้นๆ อยากกลับไปทำความดีให้สมกับที่ท่านเลี้ยงเรามา ปัญญาก็จะเกิดตามขั้นตอน จากปัญญา

ต้นๆ จนถึงปัญญาขั้นสูงขั้นทำลายกิเลสได้ อันนี้ต้องรู้เฉพาะตัวของเรานะคะ ปัญญาก็คือความรู้ ความรู้สึกที่ออกมาจากจิตของเรา เพราะฉะนั้นจึงเปลี่ยนพฤติกรรมของมนุษย์ได้เพราะเกิดปัญญา อย่างที่เล่าให้ฟัง คุณหมอนินาทนี่เกเรที่สุดเลย สมัยก่อนนี้เจ้าชู้ เอาแต่ใจตัว พอเกิดปัญญาก็เลิกเองเลิกหมดยิงนกตกปลาก็เลิกไม่เอา กินเหล้าเข้าบาร์ก็ไม่เอาเลิกเอง เจ้าชู้ประตูดินเมีย ๘ บ้าน ก็หยุดไปเอง ไม่มีใครไปห้ามได้ ก็หยุดไปเอง หันเข้ามาศึกษาธรรมะก็มาเองพอปฏิบัติเข้า จิตก็ใคร่ธรรมก็ได้อาหารธรรม แล้วก็เลยทำประโยชน์ตนประโยชน์ท่านไม่เดือดร้อน อาหารก็รับประทานง่าย แต่ก่อนจะกินทีก็โน่นขับรถไปไกลๆ บางทีก็ต้องขึ้นเครื่องบินไปฮ่องกง ไปหากินอาหารอร่อยๆ เดี๋ยวนี้ผมกินข้าวกับแตงกวาก็ได้ กินกับกล้วยก็มี กินกับมะขามหวานก็มีอร่อยหมดเลย เพราะอะไร ไม่ได้ติดไม่ได้ยึด อยู่สบายมีความสุขทั้งครอบครัว เดี๋ยวนี้ก็อยู่คนเดียวกับภรรยาคนแรกของท่าน ธรรมะจัดสรรเอง

วิปัสสนาญาณ

ถาม ที่ว่าผ่านญาณ ๑๖ หมายความว่าอย่างไร ?

ตอบ อ้าวนี่ต้องชิมเองนะคะ ต้องรู้กับตัวเฉพาะตัว เป็นปัจจัตตัง ตอนบรรยายเรื่องนี้ได้อธิบายมาละเอียดพอสมควรแล้ว ต้องคอยสอบทาน อาการของเรา มีอาการอย่างไรกำหนดตามอาการที่เกิดปรากฏ อันไหนไม่มีอย่าอยากได้ อย่าอยาก

มี อย่าอยากเป็น ต้องวางอารมณ์ให้เป็นกลาง ตัวอยากนี่เป็นเครื่องกั้นมรรคผล ทำให้ล่าช้าต่อมรรคผล มันมีตัณหา ๓ *(กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา)*

*กามตัณหา*นี่อยากได้ในรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัสที่ชอบใจในกามคุณ ๕

*ภวตัณหา*อยากได้ภพภูมิที่เป็นสุคติภูมิ อยากเกิดเป็นเทวดาอยากมาเกิดเป็นมนุษย์ อยากไปเกิดเป็นพรหมอะไรพวกนี้ อยากไปเกิดในที่ดีๆ ติดภพติดภูมิเขาเรียกว่า ภวตัณหา ภวแปลว่าภพ

วิภวตัณหา แปลว่าอยากได้อารมณ์ อยากได้พระนิพพาน อยากได้อารมณ์พระนิพพาน วิภวตัณหาเป็นตัณหาละเอียด มันก็เป็นเครื่องกั้นเหมือนกัน

เพราะฉะนั้นทิ้งตัวอยาก วางอุเบกขา กระทบทวารไหนดับไปตามธรรมชาติ ดูตามธรรมชาติที่กำลังเกิด กำลังมี กำลังเป็น กำลังรู้สึก อยู่กับกายของเรานี้ จิตของเรานี้

ถาม ต้องผ่านครบทุกญาณหรือไม่ จึงจะถือว่าเป็นโสดาบัน ?

ตอบ ต้องผ่านครบ ๑๖ ญาณนะคะ ครบหมด ๑,๒,๓ ไปถึง ๑๖ ไม่มี ๑,๓,๕,๘ ไม่มีนะคะ ไม่ข้าม ๑,๒,๓ แต่อาการมันคล้ายคลึงกันทีละสามอย่าง ๑,๒,๓ นี่อาการเหมือนกันอยู่ในเขตสมถะ ถ้าญาณ ๔ ขึ้นไปก็อยู่ในเขตของวิปัสสนา เห็นการเกิดดับของจิต ญาณที่ ๔ ที่ ๕ ที่ ๖ ที่ ๗ ที่ ๘ ที่ ๙ ขึ้นทีละสามอาการคล้ายๆ กัน อย่าไปสังเกตมากนะ สังเกตมากก็ยานโตงเตง จริงๆ ด้วย ไปไม่ได้หล่นตุ๊บเลย

อาการของญาณ

ถาม การกำหนดจิตดูอาการเคลื่อนไหวของอิริยาบถ จะเห็นการเกิดดับของรูปนามอย่างไร ? ผมเห็นแต่การเปลี่ยนไปของอิริยาบถเท่านั้น ไม่ทราบว่าสิ่งที่ผมเห็นถูกหรือผิด ถ้าผิดช่วยบอกด้วยว่าจะต้องเห็นการเกิดดับของรูปนามอย่างไร ?

ตอบ ค่ะ การเห็นการเกิดดับของรูปนามก็คือมีอาการ ที่บอกแล้วว่าปรมัตถ์มีแต่อาการ แล้วก็มาตั้งชื่อเอาว่า เห็นการเกิดดับของรูปนาม คือเห็นการเกิดดับของจิตนั่นแหละนะคะ การเห็นการเกิดดับของจิต โดยดูอาการกำลังพองหนอ ยุบหนออยู่ก็ตาม กำลังเฉยหนอ นั่งหนออยู่ก็ตาม ผงะไปข้างหลังผงะวูบไปนี่แล้วกำหนดได้ว่าผงะหนอ ทันปัจจุบัน หรือสะดุ้งเฮือกขึ้นสะดุ้งหนอทันปัจจุบัน ไปตอนยุบหรือไปตอนพอง แล้วก็ไปตอนนิ่งหรือไปตอนหนอ หรือไปตอนเฉย นี่ผงะ สะดุ้งหรือตกแว๊บลงไปอย่างนี้ แม่พูดให้ฟังมาแล้วนะคะ อาการพวกนี้ ก็ว๊าบหนอลงไป นี่อาการบางทีก็ที่ใจว๊าบเลย บางทีก็ที่หู ยินหนอไม่ทันหรอก ยินก็ปุ๊บเลย ดับปุ๊บทันทีเลย ไม่มีการปรุงแต่ง ปรุงแต่งไม่ทันเพราะสติว่องไว ถึงจะมีการปรุงแต่งก็เป็นการปรุงแต่งของสติ ถ้าหากเราไม่กำหนดให้ทันปัจจุบัน การปรุงแต่งนั้นจะเป็นการปรุงแต่งของโมหะ โมหะก็คิดผิดบ้างคิดถูกบ้าง คิดผิดมากคิดถูกน้อย ส่วนมากก็ไม่ถูกตามทำนองคลองธรรม แต่ถ้าสติปรุงแต่งถูกต้องตามทำนองคลองธรรม สติแปลว่าความระลึกได้ในสิ่งที่ถูกต้องดีงามเหมาะสมและก็พอดีในที่ทุกสถาน

การเกิดดับนะคะบางทีเราย่างนี่ พอย่างแทนที่จะเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันนี่ อย่างที่เราเคยทำไปวันต้นๆ เมื่อเห็นการเกิดดับจะเห็นการขาดของกิริยานะคะ มันจะเป็นย่างๆๆๆ ออกไป โยคีส่งอารมณ์ก็ไม่ทราบว่าเป็นการเกิดดับ แต่จะส่งอารมณ์อย่างนี้ เราก็อธิบายให้ฟัง นี่คืออาการเห็นการเกิดดับของจิต จิตนี่จะเกิดดับๆๆ วันยังรุ่งคืนยันค่ำ แต่เราไม่มีความรู้เราก็ไม่ได้รู้อาการอันนี้ พอเรามีอาการอันนี้เกิดมาครูบาอาจารย์ก็อธิบายอันนี้ให้เราฟัง

หงายมือนี่ก็เหมือนกัน หงายมือก็ไม่ได้เป็นมือทีเดียวอย่างนี้ มันจะเป็นพลิกไปๆๆ จะเป็นหงายๆๆๆ เกิดดับๆๆๆ บางทีถี่ๆ มากๆ

การพองยุบก็เป็นอาการเกิดดับได้ พองๆๆๆ นี่เกิดดับๆๆ แล้ว ยุบๆๆๆ นี่ของจริงก็เป็นอย่างนั้น เป็นคลื่นพองยุบเป็นคลื่น ถี่ก็มีห่างก็มี เพราะฉะนั้นเห็นขั้นตอนของการเกิดดับ เหมือนกับฟิล์มหนัง ตัวข้อต่อของฟิล์มนี่เขาเรียกว่าสันตติ แปลว่าการสืบต่อของจิตที่เกิดดับๆๆ เป็นข้อหนึ่งท่าหนึ่ง ยกนี่ข้อหนึ่ง ยกนี่ฟิล์มหนึ่งๆๆๆ กว่าจะมาถึงนี่ตั้งหลายฟิล์ม แล้วแต่ในเรื่องของเทคนิคการทำ มันจะขาดๆ ลงเหมือนกัน ฉะนั้นทุกอิริยาบถนี่เราจะเห็นอิริยาบถไหน อิริยาบถใดอิริยาบถหนึ่งก็เป็นประโยชน์กับจิต การเห็นการเกิดดับของรูปนามนี่ จะทำให้จิตนั้นสำนึกรู้บาปบุญคุณโทษ และก็จิตจะน้อมเข้าหาพระไตรลักษณ์ได้ว่าไม่เที่ยง ว่าการเกิด การแก่ การเจ็บ การตายเป็นทุกข์ ว่าการฟุ้งซ่าน โลภะ โทสะ โมหะเป็นทุกข์ จะรู้ธรรมะขึ้นมาได้เอง ใจจะ

สอน ใจจะถาม ใจจะตอบ ใจจะอธิบาย ปัญญาเริ่มเกิดเป็นญาณต้นของวิปัสสนา เห็นการเกิดดับเป็นญาณที่ ๔ เรียกว่า *อุทยัพพยญาณ* ฉะนั้นบางทีก็ขาดที่จิตแป๊บลงไปก็มี บางทีก็ผงะ บางทีก็สะดุ้ง บางทีก็แว่บที่หูที่ตา ขณะเห็นบ้าง ขณะได้ยินบ้าง ขณะได้กลิ่นบ้าง จะรู้ได้ทั้ง ๖ ทวาร

ถาม อาการผงะไปข้างหลังหมายความว่าอย่างไรคะ ?

ตอบ ผงะไปข้างหลังมี ๒ อย่าง

๑. ขาดการกำหนด เผลอทิ้งองค์บริกรรม สติเตือนว่าอย่าเผลอนะผงะไปข้างหลังโดยกำหนดไม่ได้ว่าผงะหนอ แต่

๒. ถ้ากำหนดได้ว่าผงะหนอ สะดุ้งหนอ ตกหลุมอากาศหวือลงไป วูบหนอ ถ้ากำหนดได้อย่างนี้ แปลว่าเห็นอาการเกิดดับของรูปนาม คือการเกิดดับของจิต ที่ว่าเกิดดับๆ ที่แม่อธิบายนี่ศีล สมาธิ สติ สมดุลกันก็จะตัดฉับลงไปเลย ก็ขาดการเกิดดับขาด สังสารวัฏฏ์นี่ขาดไปแล้ว ๗ ชาติหรือ ๖ ชาติ หกชาติหมายถึงทวารทั้ง ๖ เจ็ดชาติหมายถึงวิถีจิตที่เสพย์อารมณ์ ก็ขาดไป ๖ ชาติหรือ ๗ ชาติ แม่ก็ถามท่านเจ้าคุณอาจารย์ท่านก็บอกว่า นี่ขาดไป ๖ ชาติอย่างคุณสิริว่าก็ถูก แต่ว่าถ้าโดยวิถีจิตในอภิธรรมบอกขาดไป ๗ ชาตินะคะ สังสารวัฏฏ์ขาดไป 7 ชาติ สมมติว่าจะเกิดไปอีก ๕๐๐ ชาตินี่วูบที่นึงขาดไปแล้ว 7 ชาติ ชาติที่ยังเกิดก็น้อยลงๆ ก็เอา ๗ หรือ ๖ ลบลงไป

ถาม แล้วผงะมาข้างหน้าคะ ?

ตอบ ผงะมาข้างหน้าก็เหมือนกัน ถ้าหากผงะหนอไม่ทัน

อันนี้ไม่ใช่หรอก อันนี้เกิดหลับแล้ว ง่วงนอนหนึ่ง เผลอหนึ่ง นี่สองอย่าง ถ้าไปข้างหลังก็กำหนดได้ว่าผงะหน่อ หรือสะดุ้งหน่อเห็นการเกิดดับ ถ้ากำหนดไม่ได้แปลว่าเผลอทิ้งองค์บริกรรม สติที่ตื่นอยู่เฝ้าคอยเตือน ว่าอย่าเผลอนะ

ถาม เราจะเรียนรู้ธรรมะจากสภาวะต่างๆ ที่เกิดกับตัวเราได้อย่างไร? เราเห็นอาการแต่เราไม่สามารถเข้าใจว่าอาการนั้นๆ แสดงให้เห็นธรรมะได้อย่างไร ? ตัวอย่างเช่น อาการที่มือหายไปเป็นช่วงๆ ขณะที่เราหงายมือทราบได้อย่างไรว่าเป็นการแสดงการเกิดดับอย่างนี้เป็นต้น หรือในกรณี เช่น มือเท้าหายไปสอนธรรมะอะไร ทำไมเราจึงไม่รู้เอง ?

ตอบ ค่ะ ปรมัตถธรรมหรือของจริง ที่เกิดปรากฏกับกายกับจิตกับรูปกับนามของเรานี่นะคะ มันเป็นแต่อาการเท่านั้น ไม่มีเสียงบอกไม่มีตัวหนังสือมาปรากฏ ถ้าหากมีหนังสือขึ้นมาเป็นนิมิตค่ะ หรือมีเสียงบอกนี่ก็เป็นเสียงหลอกเป็นนิมิต เกิดทางหูทางตา เพราะฉะนั้นมีแต่อาการเมื่ออาการเช่นนั้นเกิดขึ้นพระพุทธองค์ก็ตั้งชื่อ ว่าอาการอย่างนี้คือชื่ออย่างนั้นชื่ออย่างนี้ เป็นอาการของญาณนั้นญาณนี้บ้าง เป็นอาการของพระธรรมปีติบ้าง เป็นอาการของกตัญญูกตเวทิตาธรรมบ้าง เป็น อาการของพรหมวิหารธรรมบ้าง เป็นอาการของนิวรณธรรมบ้าง นี่มันเป็นอาการแล้วมาตั้งชื่อ ช่วยให้สอนกันเข้าใจ เพราะฉะนั้นเราก็ต้องอ่าน หนังสือต้องจำ แม่ก็บอกบ่อยๆ เวลาแม่ให้นั่งสมาธิหรือว่าเวลาบรรยายธรรม แม่ก็จะบอกว่ามีแต่อาการเท่านั้น ไม่มีตัวหนังสือบอก ไม่มีเสียงบอก ก็เล่าให้ฟังอยู่ที่นี่เราก็จำไม่ได้ ก็ยังสงสัยอยู่

เมื่อมีโอกาสออกไปก็ไปเปิดหนังสืออ่าน หนังสือธรรมะนี่เปิดอภิธรรมนี่ดีที่สุด เพราะเรามาปฏิบัตินี่เราเรียนอภิธรรมตัวจริง เราไม่ได้เรียนอภิธรรมในหน้ากระดาษใบลาน ถ้าเราเรียนอภิธรรมในหน้ากระดาษ ใบลานเรารู้จักชื่อ แต่ไม่รู้จักตัวจริง ที่เรามาเรียนนี่เราเรียน อภิธรรมตัวจริง อยู่ในนี้อยู่ที่รูปกับนาม รูปกับนามคือกายกับใจ เพราะฉะนั้นอาการที่เกิดปรากฏ พระพุทธองค์ทรงตั้งชื่อ เพราะว่าพระพุทธองค์ทรงตรัสรู้ชอบด้วยพระองค์เอง จึงทรงเข้าใจมาก พระพุทธองค์ก็ทรงมาตั้งชื่อเพื่อให้สอนกันให้เข้าใจ เพราะฉะนั้นต้องไปหาอ่านกันนะคะ

แม่ปฏิบัติครั้งแรกนะคะอาจารย์ส่งกระดาษให้แผ่นหนึ่ง ไม่รู้เหนือรู้ใต้ทั้งนั้น อยากจะได้บุญคุณพ่อบอกว่าปฏิบัติวิปัสสนา ๗ วัน ได้บุญมากยิ่งกว่าได้โบสถ์ ๗ หลัง อันนี้เราก็มาคิดว่าคุณพ่อมีเงินคุณพ่อสร้างโบสถ์ สร้างศาลาการเปรียญสร้างได้ทุกอย่างที่จะสร้าง และเราก็ไม่ได้ร่ำรวยเหมือนคุณพ่อ เพราะฉะนั้นเราเข้าวิปัสสนา ๗ วันดีกว่า ก็เลยจองห้องกรรมฐาน ฝากลูกไว้กับคุณพ่อเลย ลูกคนสุดท้องน่ะ อายุ ๔ ขวบ ตัดกังวลห่วงใยเลยอยากได้บุญ ร้านไม่สนใจใครจะเอาเงินไปเท่าไหร่ วันหนึ่งได้กี่หมื่น เอ้า! ให้มันหายไปเอาไป ตัดสินใจเด็ดขาด ก็เข้าวิปัสสนาท่านก็เขียนกระดาษให้แผ่นหนึ่ง ตา-สี เป็นรูป เห็นเป็นนาม รูปอะไรนาม อะไรยังไม่รู้เรื่อง ก็ท่องจำเอา จมูก-กลิ่น เป็นรูป รู้เป็นนาม เสียง-หู เป็นรูป ยินเป็นนาม ก็ท่องไป ๖ ทวารน่ะ ตา หู จมูก ลิ้นกายใจ ลิ้น-รสเป็นรูป รู้รสเป็นนาม ท่องก็ท่อง

ไม่ได้หรอกประเดี๋ยวเดียว แต่ท่านก็หัดให้เดินจงกรมนั่งสมาธิ ครูบาอาจารย์สอนอย่างไรเราก็ทำตาม เวลาอธิบายให้ฟังก็จำเอา จำเอา แล้วก็ทำตามโดยเคร่งครัด โดยเฉพาะท่านก็เน้นอิริยาบถปัจจุบันนี่สำคัญที่หนึ่ง แล้วปัจจุบันคืออะไร?

ปัจจุบันคือ องค์บริกรรมกับกิริยาให้พร้อมกัน ยกหนอนี่ปัจจุบันแล้ว ยกหนอ มือขึ้นทีหลังไม่ได้ปัจจุบัน กำหนอกำก่อนก็มี เหยียดหนอ เหยียดก่อนก็มี เหยียดก่อนคำสั่งทำงานไม่ได้ตามคำสั่ง เรียกว่าไม่ได้ปัจจุบัน ทหารยืนแถวขวาหันเสร็จ ยังไม่ได้ว่าขวาหันเลย เพราะว่าขวาหันจบไปแล้ว ทำตามไม่ทันนี้เรียกว่าไม่ได้ปัจจุบัน เพราะฉะนั้นสำคัญที่หนึ่งคือกำหนดอิริยาบถปัจจุบันกายและจิตนะคะ ดูกายดูใจ กายเคลื่อนไหวจิตเคลื่อนไหว กายเคลื่อนไหวก็ยืน เดินนั่ง นอน ทุกๆ อิริยาบถเคลื่อนไหวให้ได้ปัจจุบันพร้อมกับองค์ภาวนา คำว่าองค์บริกรรม องค์ภาวนา และกำหนด เป็นคำเดียวกัน เรียกว่าพูดในใจ เรียกว่าทำกุศลให้มีขึ้นเต็มขึ้น

ถาม ขณะที่มีอาการต่างๆ ขณะนั่งสมาธิเราจะทราบได้อย่างไรว่า สิ่งนั้นไม่ได้เป็นการปรุงแต่งอันเกิดจากจิตของเราเอง เนื่องจากเราก็รู้อยู่จากการฟังคำบรรยายว่า อาการของญาณต่างๆ แต่ละขั้นเป็นอย่างไร เราอาจจะพยายามให้มันเป็นอย่างนั้นก็ได้ จึงรู้สึกอย่างนั้นในขณะนั้น อยากทราบจริงๆ ว่าทำอย่างไรเราจึงจะจำแนกได้ ?

ตอบ กำหนดรู้ตามความเป็นจริง อาการอะไรเกิดปรากฏก็รู้ตาม อาการที่เป็นจริง ที่มีอาการเกิดปรากฏนะคะ อันไหน

ไม่มีอย่าไปอยากได้อยากมี ก็ไม่ไปปรุงแต่ง ถ้าเราอยากอยากมากๆ บางทีมันก็ปรุงแต่งเหมือนกัน เรื่องของปรุงแต่งหรือไม่ปรุงแต่งก็เป็นเรื่องของจิตทั้งสิ้น เพราะฉะนั้นเมื่อปรุงแต่งก็กำหนดซะ คิดหนอปรุงแต่งหนอก็ว่าไป เรารู้หรือไม่รู้ ปรุงแต่งหรือไม่ปรุงแต่งเราก็รู้ เราก็กำหนดว่าคิดหนอเรื่องโลกหนอ คิดหนอเรื่องธรรมะหนอเท่านั้นเอง ยกจิตขึ้นสู่ปัญญา แยกเรื่องว่าเรื่องโลกนั้นมีกุศลด้วยอกุศลด้วย ก็คิดหนออกุศลหนอ แผ่เมตตา คิดหนอกุศลหนอ ก็มี ๒ เรื่อง เรื่องโลกและเรื่องธรรมะนี้เป็นกุศลโดยส่วนเดียว เรื่องธรรมะเป็นเรื่องของคิดวิจารณ์ธรรม พิจารณา-ธรรม หรือวิจัยธรรม พระพุทธองค์ทรงบอกว่า "อานนท์ความสงสัยจะไม่สิ้นไปจากการอ่าน จากการฟัง จากการถกเถียงกัน จากการด้นเดาเอาเอง ความสงสัยจะสิ้นไปจากการเจริญสติ เจริญสติปัฏฐาน ๔ จากการปฏิบัติ" พระพุทธองค์ทรงย้ำมากนะคะ เพราะฉะนั้นทำให้มากๆ จะสิ้นสงสัย เมื่อเรามีปัญหาอะไรให้เดินจงกรม นั่งสมาธิ กำหนดอิริยาบถต่อสัก ๑ ชั่วโมง ๒ ชั่วโมง ส่วนมากปัญหาหลุด แม่ก็ได้พึ่งวิชานี้แก้ปัญหา ไม่ว่าปัญหาโลกปัญหาธรรม

ถาม ถ้ามีอาการเกิดนั้นแล้วนึกไม่ทัน กำหนดไม่ตรงกับอาการที่เป็น จะทำให้เป็นอะไรหรือเปล่า หรือให้โทษอย่างไรคะ ?

ตอบ ค่ะ ไม่ให้โทษหรอกนะคะ เรากำหนดไม่ทันปัจจุบันก็ได้แต่สมาธิ ปัญญาไม่เกิด สติอ่อนไป ไม่มีบาปไม่มีโทษอะไร

ที่กำหนดไม่ทันก็กำหนดตามซะ เสียงมากระทบหู ยินหนอไม่ทัน ปึ๊งกับยินนี่ให้พร้อมกัน เรียกว่าทัน ถ้าไม่ทันก็ยินหนอไม่ทันหนอ หรือเสียงหนอไม่ทันหนอ ให้กำหนดซ้ำ ถ้าเรากำหนดซ้ำอย่างนี้ก็เหมือนกับเราสั่งใจว่ากำหนดให้ทันนะ เรียกว่ารู้เท่าทันอารมณ์ ทันก็ให้รู้ว่าทัน ไม่ทันก็ให้รู้ว่าไม่ทัน เอ้อ.."รู้เท่าเอาไว้กัน รู้ทันเอาไว้แก้ รู้ให้แน่ๆ ใช้ได้ทั้งแก้ทั้งกัน" ก็คือตัวปัจจุบันน่ะรู้แน่

โพธิปักขิยธรรม

ถาม โพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ หมายถึงอะไรคะ มีอะไรบ้าง ?

ตอบ *โพธิปักขิยธรรม* ๓๗ ประการ *สติปัฏฐาน* ๔ *สัมมัปปธาน* ๔ ความเพียร เราก็ได้เรียนกันมาแล้วบ้างนะคะ เพียรรักษากุศลที่มีอยู่ไม่ให้เสื่อม เพียรทำกุศลที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น เพียรทำลายอกุศลที่มีอยู่ให้เบาไปหมดไป เพียรระวังรักษาอกุศลไม่ให้เกิดขึ้น นี่เพียร ๔ อย่างคือสัมมัปปธาน ๔ แล้วก็*อิทธิบาท* ๔ (สติปัฏฐาน ๔ สัมมัปปธาน ๔ อิทธิบาท ๔ เป็น ๑๒ แล้ว) อิทธิบาทเราก็รู้มาแล้วเรียนมาจากชั้นประถม ๒ ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา ความตรวจตรารอบคอบในผลงานของเรา ความพอใจฝักใฝ่ในงานที่กำลังทำ ความเพียรที่จะให้งานสำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

อินทรีย์ ๕ ก็แก่กล้า อินทรีย์ แปลว่าความเป็นใหญ่ในการรักษาหน้าที่ หน้าที่ของตาก็เป็นใหญ่ในการดูการเห็น

เห็นหนอให้ทันปัจจุบัน หูก็เหมือนกันกำหนดให้ทันปัจจุบัน รักษาความเป็นใหญ่ของในแต่ละทวาร พละ ๕ พละกับอินทรีย์ก็เหมือนกัน มีศรัทธา มีความเพียร มีสติ มีสมาธิ มีปัญญาที่จะควบคุมอารมณ์กาย-จิตของเรา ให้ถูกต้องและได้ปัจจุบัน เพราะฉะนั้นตัวปัจจุบันนี้สำคัญมากในอินทรีย์ ๕ หรือ พละกำลัง กำลังแห่งความเพียร กำลังแห่งศรัทธา กำลังแห่งสติ กำลังแห่งสมาธิ ทุกสิ่งทุกอย่างให้เป็นอุเบกขาอารมณ์ อันนั้นเป็นการพอดีพอเหมาะที่สุด *โพชฌงค์ ๗* มรรค ๘ โพชฌงค์ ก็องค์แห่งปัญญาที่จะนำเข้าหาความเป็นผู้รู้ เป็นผู้ตรัสรู้ แปลว่ารู้เอง เหมือนที่พระพุทธองค์ตรัสรู้ชอบด้วยพระองค์เอง เราก็จะรู้ผิดชอบชั่วดีขึ้นมาด้วยจิตของเราเอง ด้วยมีสติเป็นพี่เลี้ยง ถ้าเราเผลอจากการกำหนดโมหะก็เข้ามาเป็นพี่เลี้ยง ถ้าเรามีสติกำหนดอยู่สติก็เป็นพี่เลี้ยง ถ้าโมหะมาเป็นพี่เลี้ยงก็นำจิตสอนจิตให้ไหลไปลงสู่ที่ต่ำ ผิดศีลนะคะ อย่างน้อยๆ ผิดศีล ๕ ข้อ แล้วก็ไหลลงไปสู่ที่ต่ำคือได้รับทุกข์โทษตามอาญา ตามกฎแห่งกรรม ถ้าหากว่าสติรับอารมณ์ สติก็ปรุงแต่งจิตให้ระมัดมั่นในศีลของเรายิ่งๆ ขึ้น งานของเราก็บริบูรณ์ถูกต้องยิ่งๆ ขึ้น ก้าวหน้าในการปฏิบัติต่อไปเรื่อยๆ จนกว่าจะถึงมรรคผล ตามวาสนาบารมีของตนไป เออ..รวมแล้วโพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ คือ การรวบรวมกำลัง ตั้งแต่ *อนุโลมญาณมาถึงโคตรภูญาณ มรรคญาณ* รวบรวมกำลังนี่เรียกว่า *มัคคสมังคี* สามัคคีธรรมจะเกิดขึ้น ไม่มีใครปฏิวัติกัน ลงเรือลำเดียวกัน ตายดาบหน้า

ไปตายพร้อมกัน ไม่ปฏิวัติกันแล้ว ก็ชนะ เรือก็แล่นไปถึงฝั่งได้ ถ้าบารมีถึงนะคะ ต้องประกอบด้วยบารมีที่สร้างสมอบรมมาช้านานด้วยประกอบด้วยความเพียร นี่เรื่องของบารมีนี่เราไม่มีอะไรมาชั่งมาตวงมาหยั่งกัน เราก็ไม่ต้องนึกถึงบารมี เราก็เอาความเพียรนี่เป็นที่ตั้ง เป็นที่นำทางเดินต่อไปด้วยสติ

เหมือนเก้าอี้ตัวนี้ นั่งได้ทีละหนึ่งคน จิตก็เหมือนกันรู้ทีละหนึ่ง รับรู้ทีละหนึ่ง เรายังไม่ทราบเวลานี้ แต่เมื่อปฏิบัติไปแล้วปัญญาแก่กล้า เราจะจับได้รู้ทันว่าจิตรู้ทีละหนึ่ง เกิดดับเกิดดับ เกิดดับทีละหนึ่งนะ ที่เราคิดว่ารู้พร้อมกัน เสียงได้ยินทางหู มาพร้อมกับเห็น นี่เราว่ารู้พร้อมกัน นี่คือความเร็วความเร็วของการเกิดดับของจิตทั้ง ๖ ทวาร ไม่ได้พร้อมกันทีละหนึ่ง ถ้าเราสโลว์โมชั่นได้ เราจะดูพัดลม ดูข้อสัจจธรรมพัดลมมันหมุนๆ หมุนเร็วๆ เราก็ไม่รู้ว่าในนั้นมันมีอะไรรู้แต่ว่ามีลมผ่านออกมาถูกตัวเย็นๆ ถ้าพัดลมช้าๆ ลง เราก็จะมองชัดเลยว่าในนั้นมันมีอะไร เป็นเครื่องหมุนก็มีใบพัดถ้าพัดลมหยุดนิ่งสมาธิของเราดี นิ่งแนบแน่นอยู่กับอัปปมาสมาธิ บ่อยๆ น้ำที่ใสสะอาดมองลงไปก็เห็นเงาของตัวเองหน้าตามีไฝมีฝากี่เม็ด เราก็รู้สัจจธรรม ก็เหมือนกันเมื่อพัดลมนิ่ง ก็รู้ว่ามีใบพัด ๓ ใบพัด มันก็ชัดเจนขึ้นมา ที่เขามาสโลว์หนังทีวีให้เราดู ก็เพื่อให้เราดูชัดไม่ต้องด่ากรรมการไม่ต้องมาเถียงกันว่าตรงไหนๆ มันก็ชัดเจนขึ้นมา อันนี้แหละที่เราจะต้องมีความเพียรรวบรวมกำลังเข้าโพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ *สติปัฏฐาน* ๔ *สัมมัปปธาน* ๔ *อิทธิบาท* ๔ (เท่ากับ ๑๒) *อินทรีย์* ๕ (เป็น ๑๗) พละ ๕ (เป็น ๒๒)

โพชฌงค์ ๗ มรรค ๘ ลองรวมสิ รวมแล้วได้ทั้งหมด ๓๗ ประการ ๓๗เหล่าทัพนี้รวบรวมกำลังจึงเรียกว่า โพธิปักขิยธรรม คือธรรมะที่จะเข้าถึงความเป็นผู้ตรัสรู้ธรรมะที่จะเข้ามรรคผลผ่านญาณ ๑๖ ต้องมีมัคคสมังคีอันนี้นะคะเป็นสามัคคีธรรม

พระอรหันต์

ถาม ศพพระที่ไม่เน่าเปื่อย แสดงว่าท่านสำเร็จเป็นพระอรหันต์หรือเปล่าคะ เช่น ศพพระอาจารย์ต่างๆ ที่เก็บเอาไว้ให้คนรุ่นหลังกราบไหว้ ?

ตอบ อันนี้ไม่ทราบหรอกนะคะ เพราะว่าเราไม่ได้เป็นพระอรหันต์ ก็ดูพระอรหันต์ไม่ออก ต้องพระอรหันต์เหมือนกันถึงจะดูกันออก พระโสดาบันก็ดูพระโสดาบันรู้ ถ้าสกิทาคามีก็ดูพระสกิทาคามีรู้ พระอนาคามีก็ดูพระอนาคามีรู้ พระอรหันต์ก็ดูพระอรหันต์รู้ พระอรหันต์ดูพระอนาคา ดูพระสกิทาคามี พระโสดาบันรู้ คนสูงดูคนต่ำรู้ ถ้าคนต่ำมองคนสูงไม่รู้ ปริญญาไม่ถึง

ถาม ผู้หญิงเป็นพระอรหันต์ไปนิพพานได้หรือไม่คะ ?

ตอบ ได้ ไม่มีหญิงไม่มีชาย ไม่มีสัตว์บุคคลตัวตนเราเขา มีรูปกับนามเจริญสติปัฏฐาน ๔ อย่างนี้มีสิทธิ์ จะเป็นแพศย์ เป็นพราหมณ์ เป็นศูทร์ เป็นจัณฑาล อะไรก็แล้วแต่ไปนิพพานได้ ปฏิบัติให้ถูกต้องตามทำนองคลองธรรมที่พระพุทธองค์ทรงวางหลักเอาไว้ มีสิทธิทั้งนั้นที่ได้เกิดมาเป็น

มนุษย์แล้ว นอกจากผู้ที่พิการ ใบ้ บ้า บอด หนวกนี่ถ้าหากว่ามาปฏิบัติพอจะเป็นเหตุปัจจัยในชาติหน้าที่จะได้ปฏิบัติอีก ในชาตินี้ไม่ถึงนิพพาน ไม่ได้เป็นพระโสดาบันด้วย แต่จะเป็นรากฐานให้ได้ปฏิบัติต่อในชาติหน้า

นิพพาน

ถาม ทำไมนิพพานถึงไม่มีตัวตนคะ ?

ตอบ นิพพานแปลว่าหมดกิเลส นิพพานไม่ใช่บ้านไม่ใช่เมือง ไม่ใช่สวรรค์ ไม่ใช่ปราสาทราชวัง คำว่านิพพานหมายถึงหมดกิเลส โลภะ ๘ ตัว โทสะ ๒ ตัว โมหะ ๒ ตัว ถูกทำลายสิ้นหมดแล้ว ด้วยการเจริญสติปัฏฐาน ๔ หรือด้วยวิปัสสนาญาณ เพราะฉะนั้นไม่มีกิเลส ถึงบอกว่าผู้ที่ผ่านญาณ ๑๖ ไปครั้งที่ ๑ จะเกิดอีกอย่างมากเพียง ๗ ชาติ ไม่มีชาติที่ ๘ เพราะว่ากิเลสตายไปได้ ๒๕ เปอร์เซ็นต์ ก็ยังเหลืออีก ๗๕ เปอร์เซ็นต์ ถ้าผ่านญาณ ๑๖ ครั้งที่ ๒ กิเลสตายไปอีก ๕๐ เปอร์เซ็นต์ ยังเหลืออีก ๕๐ เปอร์เซ็นต์ พระสกิทาคามียังต้องเกิดในมนุษย์-สวรรค์อีก ๑ ชาติ ถ้าปฏิบัติผ่านญาณที่ ๑๖ ครั้งที่ ๓ ชื่อว่าพระอนาคามี สมมติชื่อเรียกทั้งนั้น ไม่อย่างนั้นก็สอนกันไม่ได้สมมติชื่อว่าพระอนาคามี โลภะ โทสะ นี่ตายไปอีก ๗๕ เปอร์เซ็นต์ ยังเหลืออีก ๒๕ เปอร์เซ็นต์ พระอนาคามียังต้องเกิด ตัวโทสะพระอนาคามีหมดไม่มี ไม่มีความโกรธ แต่ว่าโมหะโลภะยังมีอีกนิดหน่อย คือ พอใจในอารมณ์พระนิพพานอารมณ์ละเอียด วิภวตัณหายังเหลืออีกนิดหน่อย จะไม่มาเกิดในชาติมนุษย์อีก แต่จะ

ไปเกิดอยู่ในสุทธาวาสพรหมมีอยู่ ๕ ชั้น ได้เกิดชั้นไหนก็นิพพานในชั้นนั้น แดนบริสุทธิ์ของจิตซึ่งไปทำพระนิพพานให้แจ้งอยู่ในสุทธาวาสพรหม ๕ ชั้น

พุทธประวัติและพุทธศาสนา

ถาม ทำไมจึงมีตัวอย่างเรื่องราวต่างๆ แต่ในพุทธกาล เมื่อนำมากล่าวในสมัยยุคโลกาภิวัฒน์ จึงฟังดูว่าเป็นเรื่องจริงหรือไม่ ควรจะเชื่อถือได้มากน้อยแค่ไหนคะ ?

ตอบ เรื่องในสมัยพุทธกาลที่นำมาเล่ามีในพระสูตรคือเป็นเรื่องจริง ที่พระองค์ทรงตรัสกับสาวกในสถานที่ต่างๆ กัน โดยเฉพาะพระอานนท์นี้จะทรงจำเป็นเลิศ เรื่องในพระสูตรต่างๆ นิทานต่างๆ เป็นเรื่องจริงแต่เป็นเรื่องสมัยพุทธกาลนานมาแล้ว คนจะยกเอามาเป็นตัวอย่างเพราะว่าเป็นคำเล่าของพระอรหันต์ เป็นคำตรัสของพระพุทธเจ้า พระอานนท์จำมา พระองค์นั้นจำมาองค์นี้จำมา เมื่อในคราวที่มีการสังคายนา ครั้งแรกหลังพระพุทธองค์ทรงปรินิพพานไปแล้ว ๓ เดือน ถวายพระเพลิงเสร็จ ก็มีการทำสังคายนา สังคายนาครั้งนี้มีแต่พระอรหันต์ที่ได้อภิญญาจำนวน ๕๐๐ องค์ มีพระมหากัสสปเถระ เป็นประธาน

การสังคายนาในครั้งนั้น จะขาดพระอานนท์ไม่ได้ เพราะพระอานนท์ทรงจำเป็นเลิศ และพระอานนท์ติดตามพระพุทธองค์เหมือนเงาตามตัว พระพุทธองค์เสด็จไปที่ไหน พระอานนท์ก็ต้องตามไปด้วย เพราะเป็นอุปัฏฐากของ

พระพุทธองค์ แต่พระอานนท์ก็ไม่ได้เป็นพระอรหันต์สักที ยังเป็นแค่พระโสดาบันอยู่ พระอรหันต์ทั้งหลายนั้นมีอภิญญา ก็รู้ว่าวันนั้นพระอานนท์จะได้เป็นพระอรหันต์ ก็เตรียมพร้อมกันหมด นั่งรอเตรียมพร้อมที่จะทำสังคายนา

พระอานนท์ก็เดินจงกรมนั่งสมาธิ อยากจะให้สำเร็จเป็นพระอรหันต์เร็วๆ ก็ไม่ได้ เพราะอะไรจึงไม่ได้ ลองนึกดู เพราะตัวอยากเป็นตัณหาเลยไม่ถึง พอหมดหวังขึ้นมาก็เอ้า ไม่ได้ก็ไม่ได้ นอนดีกว่าก็เอนหนอลงหนอนี่นะคะ ก็ไม่ได้ไปเห็นมาเองนะคิดเอา เอนหนอ ลงหนอยังไม่ทันถึงหมอนเลยนะคะ เท้านี่เขย่งขึ้นนิดนึง พอตะแคงลงเท่านั้นเอง ไม่ได้ก็ไม่เอา จิตก็วางเป็นกลาง ตรงนั้นน่ะอรหัตตมรรค อรหันตตผลก็เกิดขึ้นกับพระอานนท์ มีอภิญญาพร้อมด้วยปฏิสัมภิทาญาณ แทนที่พระอานนท์จะไปโดยพระบาทอย่างเคย พระอานนท์ก็ดำดินไปโผล่ตรงที่เขาประชุมทำสังคายนา รู้ว่ามีอภิญญาด้วยและปฏิสัมภิทาญาณ

ทำไมจึงชอบเอาเรื่องนิทานมาเล่าก็เพราะเหตุนี้ เพราะเป็นเรื่องจริงในสมัยนั้น ที่นี้พอฟังแล้วก็เหมือนเหลือเชื่อ แต่เรื่องพระบารมีของพระพุทธเจ้า ไม่มีใครเทียมเท่า เรื่องสมัยนี้ก็มีเยอะแยะนะคะ ปรากฏการณ์ในวิปัสสนากรรมฐานนี้ก็มาก บางทีก็ลืมไป จำได้แต่พระสูตรก็เอาพระสูตรมาเล่า

อย่างคนหนึ่งชื่อคุณวิโรจน์ ปัญจบุรี นะคะ อยู่โน้นจังหวัดเชียงราย ได้มาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานกับหลวงพ่อวัดอัมพวัน ก็มีความชื่นอกชื่นใจ มีศรัทธามาก ก็อยากจะมาปฏิบัติอีก แต่ก็ไม่มีโอกาสเพราะทำงานราชการเป็นครูพละ

วันหนึ่งทางราชการบอกให้ครูวิโรจน์นำคณะครูไปปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานกับหลวงพ่อวัดอัมพวัน ครูวิโรจน์ก็ดีใจมาก ปีติมาก เตรียมเสื้อผ้าตั้งแต่ยังไม่ถึงเวลา เตรียมเสร็จเรียบร้อยไว้เลย เราจะได้ไปปฏิบัติแล้ว ก็ยังไม่ถึงวันมา วันต่อมาก็พาคู่รักซ้อนท้ายมอเตอร์ไซด์จะเข้าไปซื้อของในเมืองหรือไปอะไรก็ไม่แน่ชัด ก็มาชนกับรถสิบล้อ ครูวิโรจน์นี่ตายคาที่ แต่คู่รักไปตายโรงพยาบาล ส่วนข้าวของจัดเสร็จหมดแล้ว จิตใจที่จดจ่ออยู่กับบุญกุศล จิตเต *อสังกิลิฏเฐ สุคติปาฏิกังขา เมื่อจิตไม่เศร้าหมองสุคติย่อมหวังได้ จิตเต สังกิลิฏเฐ ทุคคติปาฏิกังขา เมื่อจิตเศร้าหมองทุคติก็หวังได้* เพราะฉะนั้นครูวิโรจน์นี่จิตเขาเป็นบุญเป็นกุศล เขาตั้งใจเหลือเกินที่จะมาวิปัสสนา พอรถชนเปรี้ยงจิตคงจะแว๊บมาหรืออย่างไรสักอย่างหนึ่ง อันนี้เราก็ไม่รู้แต่รู้ว่าคนเคยปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนี่ ๗ คืน ๘ วันแล้วนี้ ไม่หลงตาย จิตเขาจะต้องนึกถึงบุญกุศล

ครูวิโรจน์พอขาดใจก็ลุกขึ้นยืนดูร่างเจ้าของ วิญญาณแว๊บเดียวก็มาถึงวัดอัมพวันแล้ว เสื้อผ้าที่เตรียมไว้สำเร็จอยู่ในมือเสร็จหมดเลยสุคติภูมินะ ถึงรถชนเปรี้ยงลงไปเขาก็เกิดเป็นเทวดาในเดี๋ยวนั้น เทวดามีรุกขเทวา-เทวดาต้นไม้ คงคาเทวา-เทวดาแม่น้ำ ปัฐวีเทวา-เทวดาในดิน แล้วก็ครูวิโรจน์นี้ก็เป็นอากาศเทวา เป็นเทวดาที่มาตามอากาศ เพราะฉะนั้นมาได้รวดเร็วมากแว๊บเดียวมาถึงวัดอัมพวัน หลวงพ่อประชุม ข้าราชการเสร็จ ประชุมพระจะจัดงานในวัดเสร็จยังมีพระปัดกวาดศาลากันอยู่ ๗-๘ องค์ ก็ยังนั่งคุยอยู่กับ

พระปริญญาตรี ๒ องค์ แล้วก็นอกนั้นก็พากันทำความสะอาด ปัดกวาดเช็ดถูอยู่ พระ ๒ องค์ไม่ค่อยจะตั้งใจทำวิปัสสนา พระปริญญาไปบวชเพื่อจะท่องหนังสือไปเมืองนอกก็ไม่สนใจในการปฏิบัติ ก็นั่งคุยกันอยู่

ครูวิโรจน์ไปถึงก็กราบหลวงพ่อ บอกว่าหลวงพ่อครับ หลวงพ่อจำผมได้ไหมวิโรจน์ เอ้อ..จำได้คลับคล้ายคลับคลา หลวงพ่อว่า เอ๊ะ!ก็จากเชียงรายนี่อีก ๗ วันนี่นาถึงจะถึงเวลา ทำไมมาก่อนเขาล่ะ หลวงพ่อครับผมตายแล้ว รถชนผมตาย เมื่อกี้นี้ ผมก็แว๊บมาถึงหลวงพ่อเลย พวกนั้นน่ะอีก ๗ วัน เขาเก็บศพผมแล้วถึงจะได้มากัน แล้วเขาจะมาถึงดึกเพราะเขาจะต้องแวะกลางทาง แวะทัศนาจรกัน หลวงพ่อไม่ต้องทำกับข้าวไว้หรอกเดี๋ยวจะเย็น ผีกลัวเพื่อนจะกินข้าวเย็นเดี๋ยวมันจะเย็น หลวงพ่อก็รู้เพราะหลวงพ่อได้ฌาณ แต่พระที่นั่งอยู่ใกล้ๆ ๒ องค์น่ะจัดแจงสะกิดหลวงพ่อเลยว่า หลวงพ่ออย่ารับไว้นะ อะไรมาก็ไม่รู้ อาจจะเป็นผู้ร้ายมาก็ได้แต่หลวงพ่อก็รู้ ก็พยักหน้า ทางนี้ก็บอกว่าหลวงพ่อครับผมเหนื่อยเหลือเกิน ผมอยากจะพักแล้วก็อยากจะปฏิบัติวิปัสสนา จะให้ผมอยู่ห้องไหน หลวงพ่อบอกว่า เอ้อ..ห้องว่างๆ มีเยอะแยะพระ ๒ องค์นั่นบอกหลวงพ่อห้องผมไม่เอานะ สะกิดหลวงพ่อใหญ่ ผมไม่เอา หลวงพ่อบอกห้องว่างๆ ทางตะวันตกตะวันออก หลวงพ่อก็บอกไป ครูวิโรจน์ก็ลุกขึ้นขยับถือกระเป๋า พอขยับถือกระเป๋าก้าว หลวงพ่อก็แนบหูลงมองเลย เขาว่าผีเดิน เทวดาเดินนี่โดยมากจะลอยไป เพราะฉะนั้นเท้าเหยียบไม่ถึงดิน

เช้าขึ้นแม่ชีก็ไปเปิดประตู จะเชิญครูวิโรจน์มาทานอาหาร ก็เป็นอันว่าไม่มีครูวิโรจน์ ถ้าอยากให้เห็นก็เห็นเขา ไม่อยากให้เห็นก็ไม่ได้เห็น นั่นแหละครูวิโรจน์ตายกับจิตที่เป็นกุศล ก็เป็นอากาศเทวา นี่เป็นเรื่องปัจจุบันนี้นะคะ หลวงพ่อเล่าให้ฟัง เขียนหนังสือเป็นเล่มเลย กฎแห่งกรรม หลวงพ่อมีตั้งหลายเรื่อง พวกนางไม้ก็มีอะไรก็มี หลวงพ่อมีประสบการณ์กับเรื่องเหล่านี้มาก เพราะฉะนั้นนิทานใหม่ๆ ที่ปรากฏเกี่ยวกับเรื่องวิปัสสนาก็มีเยอะคะ แต่ได้เล่าบ้าง ไม่ได้เล่าบ้าง มีหลายเรื่อง ให้เล่าคืนวันนี้ทั้งคืนก็ไม่จบ

ถาม ยุคพระศรีอริยเมตไตรยอยู่ในภพไหน จะไปถึงได้อย่างไร ?

ตอบ *พระศรีอริยเมตไตรยนี่*ต่อจากศาสนาของพระพุทธเจ้าจากพระสมณโคดม จบพระโกนาคมน์ จบพระกัสสป จบพระสมณโคดม ซึ่งท่านบอกว่าศาสนาของท่านจะรุ่งเรืองอยู่ ๕,๐๐๐ ปี แล้วก็จะสูญไป แล้วก็เขาสู่ยุคของพระอริยเมตไตรย แต่ก่อนจะมาถึง จะว่างศาสนาไปอีกนาน มีไฟประลัยกัลป์มาล้างโลกมีน้ำท่วม ๓ ครั้ง แล้วก็ไฟไหม้ ๓ ครั้ง ลมอีก ๓ ครั้งเรียกว่าฉิบหายด้วยลม ๓ ครั้ง ฉิบหายด้วยน้ำ ๓ ครั้ง ฉิบหายด้วยไฟ ๓ ครั้ง นี่น้ำท่วมไฟไหม้ลมพัดนี่เราเห็นอยู่แล้วเดี๋ยวนี้ เริ่มมีแล้ว สองพันปีเศษ สังเกตจิตของราษฎรจะร้อนใจดังไฟพิษ จะวิปริตหลายๆ อย่างต่างๆ เป็น มีพุทธทำนายไว้ ๓๖ ข้อ เขาถามว่า ๓๖ นี้จะได้แก่ศาสนาของพระพุทธองค์หรือว่าจะได้กับแผ่นดินของข้าพระองค์ พระองค์เลยบอกว่าจะได้กับศาสนาของตถาคต ก็แก้ให้เป็น

เรื่องๆ คนที่จะเกิดในศาสนาพระศรีอาริย์ แม่ก็ได้ยินพระเทศน์เมื่อตอนเล็กๆ นะว่าศาสนาพระศรีอาริย์นี่คนสวยงามและสำเร็จด้วยการนึก ไม่ต้องทำไร่ไถนา รูปร่างสวยงาม สามีภรรยาก็หน้าเหมือนกัน ใครเกิดมาหน้าเหมือนกันหมด จะรู้กันว่าสามีใครภรรยาใครก็ด้วยการสบตา มีวิมานอยู่ สำเร็จด้วยการนึกอยากได้อะไรก็ด้วยการนึกเอา มีต้นกัลปพฤกษ์อยู่ ๔ มุมเมืองอะไรอย่างนี้นะคะ เอ้อ..เรายังไม่เห็นเราก็ยังนึกไปไม่ถึง แล้วก็ในศาสนาพระศรีอารย์จะได้ไปพระนิพพานหมด เพราะในศาสนาพระศรีอาริย์นี่คนเป็นโสดาบันเท่านั้นที่จะได้ไปเกิดอธิฐานไว้ว่าอยากไปเกิดก็ได้ไปเกิด นางวิสาขานี่เป็นพระโสดาบันเมื่อตอนอายุ ๗ ขวบ ฟังพระพุทธองค์เทศน์ นางสิ้นชีวิตไปก็ได้เป็นพระโสดาบันแล้ว และนางพอใจที่จะท่องเที่ยวไป บนสวรรค์ ทั้ง ๖ ชั้น อยากจะรู้ว่าแต่ละชั้นจะมีความสุขอย่างไร นางก็อธิฐานขอให้ท่องเที่ยวอยู่ในสวรรค์ทั้ง ๖ ชั้น แล้วขอให้ได้ไปเกิดในศาสนาของพระศรีอาริย์ เพราะฉะนั้นถ้าจะได้ไปเกิดก็ต้องทำกุศลเป็นพระโสดาบัน เขาบอกว่าในศาสนาพระศรีอาริย์ทุกคนไปนิพพานหมด แต่แม่ไม่อยากไปเกิดในศาสนาพระ-ศรีอาริย์ แม่อยากไปพระนิพพานเร็วที่สุด ไปได้เดี๋ยวนี้ยิ่งดี คือ หมดกิเลส

ปกิณกะ

ถาม แม่กับลูกเหมือนปลากับน้ำขาดกันไม่ได้ เรื่องที่พ่อแม่ประสบบ่อยๆ คือเรื่องที่ทะเลาะกับลูก แม่สั่งสอนลูก ลูกก็ไม่เข้าใจเหตุผลแม่ ต่างคนต่างก็จะเอาชนะ ใช้ขันติอย่างไรดี ?

ตอบ สมัยนี้เขาเป็นไปตามสมัย ลูกบังเกิดเกล้ามีแยะ ลูกบังเกิดเกล้า ลูกดีกว่าพ่อดีกว่าแม่มีมาก ก็เพราะว่าเรา ไม่สอนเตือนกันมาตั้งแต่เล็กๆ คนสมัยนี้เลี้ยงลูกตามใจเอาใจ ลูก ยิ่งลูกคนมั่งคนมีแล้ว เหยียบหัวพ่อแม่ได้เลย เถียง พับๆๆ ขู่พ่อขู่แม่ เพราะว่าไม่ได้ปรามกันมาตั้งแต่เล็กๆ สอนกันไม่มีเหตุไม่มีผล เด็กๆ นี่สอนให้รู้เหตุรู้ผลเขาก็จะไม่ เถียงเรา ก็จะรู้จักเกรงใจ รู้จักเคารพ เพราะฉะนั้นต้องรู้จัก อ้างเหตุอ้างผลให้เขาฟัง โดยเฉพาะอย่างยิ่งพาเขามาปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐาน เขาจะเคารพรักพ่อแม่ เขาจะไม่กล้า ทำร้ายพ่อแม่ และไม่กล้าดื้อกล้าโกงต่อพ่อแม่ อันนี้มีประสบ-การณ์มามากนะคะ เรียกว่าเปลี่ยนพฤติกรรมของมนุษย์ได้ ภายใน ๗ วัน

วันที่ ๖ คือพรุ่งนี้ คุณหมอนินาทจะมาบรรยายนะ หมอนินาท ปฏิบัติสมถกรรมฐานมา ๑๙ ปี กินเหล้าเข้าบาร์ หาอีหนู มีเมีย ๘ คน ๘ บ้าน ไปบ้านนี้ก็นึกว่ากินแล้ว เลยอด ไปบ้านโน้นก็นึกว่ากินบ้านโน้นแล้ว เลยอดอีก คนนั้น จะไปพัทยาคนนี้จะไปเมืองนอก คนโน้นจะไปโน่น คนนี้ จะไปนี่โอ๊ย! ไม่รู้แบ่งแยกไปทางไหน ยุ่งมากเลย ๘ บ้าน

คืนวันนั้น พบแม่บนรถไฟเรียนด้วยกันอยู่บนรถไฟ นั่นแหละ อธิบายให้ทำ บอกว่าผมยังติดอยู่คุณแม่ บอกรู้แล้ว ว่า ๑๙ ปีติดอยู่ตรงอารมณ์เงียบ ชอบใจพอใจก็ตรงอารมณ์ เงียบ พอไม่ได้เงียบนิ่งเฉยสบายก็เอาล่ะหงุดหงิดๆ เลิก ไม่ทำเอาใหม่ๆ วันหลังเอาใหม่พอถึงตรงนั้นก็พอใจ ก็เพราะ ติดอยู่กับอารมณ์ของสุขเพราะฉะนั้นมันไม่ทำลายกิเลส ก็

อธิบายถึงการกำหนดให้ฟัง พอกลางคืนแม่ก็สอนเดินจงกรม นั่งสมาธิ ไปพักโรงแรมเดียวกัน ก็มาเรียนกัน ๓ คน สอนเดินสอนนั่ง กลับไปคุณหมอไม่ไปเที่ยวตามที่นัดเพื่อนแล้ว วันแรกที่พบนั้นหิ้วอีหนูไปด้วยคนหนึ่ง แล้วก็สะพายถุงกอลฟ์ใส่หมวกสีแดง ใส่เสื้อสีแดงไปทำหนุ่มฟ้อเลย เสร็จแล้วไม่เอาไม่ไป กลับเดินจงกรมนั่งสมาธิ อีหนูก็ไม่สน ตีสองเทเหล้าทิ้งหมดเลย บุหรี่ ไปป์เอาลงทิ้งถังขยะหมด ดอกไม้ที่กำลังจะบาน เหมือนดอกไม้ที่รอแสงตะวันกำลังจะบาน ถึงเวลาเขาก็บานได้ เหมือนผลไม้ที่ต้องการเวลาบ่มเมื่อถึงเวลาก็สุกงอมหอมหวลขึ้นมาได้ หมอนินาทเลิกตั้งแต่วันนั้น ศึกษาธรรมะเข้าปฏิบัติธรรมะ ๗ วัน มาถึงกรุงเทพฯ จองห้องกรรมฐาน แม่ให้เข้าที่บ้านฝนหลวง ๗ วัน จากนั้นมาก็สนใจศึกษาเล่าเรียนขอตามบรรยาย นี่ทั้งนั้นแหละคุณวรากรก็ตามบรรยาย แต่คุณวรากรเขาไม่มีพฤติกรรมอย่างคุณหมอนินาทเขาไม่เป็น เป็นลูกเทวดามาเกิด อันนี้ ดีมาตั้งแต่เกิดเลย คุณหมอนินาท พลตรีเริง คุปตวาทิน นี่องคุลีมาลทั้งนั้นแหละ หลายแสนคนนะคะที่ได้สอบทานมานี้ เพราะฉะนั้นจึงเชื่อมั่นว่าวิชานี้เป็นคำสอนของพระพุทธเจ้า เป็นคำสอนที่ให้รู้อยู่กับธรรมดาธรรมชาติ มีมาหรือเสียไปจิตจะไม่หวั่นไหว เมื่อได้มาก็ไม่ดีใจจนเหลิง ถ้าเสียไปก็ไม่เสียใจจนเป็นบ้าเป็นบอ เพราะมีสติเป็นเครื่องปรุงแต่งประดับประคองจิต

ถาม คุณแม่คะ มีความเห็นเกี่ยวกับผู้ชายมีเมียน้อยอย่างไร

บ้างคะ ? แม้กระทั่งชนชั้นกรรมกร ผู้ชายพวกนี้ถ้าตายไปจะตกนรกขุมไหนคะ ?

ตอบ เขาเขียนต้นงิ้วเอาไว้ไปดู ไม่รู้จริงไม่จริงนะ ก็คงจะจริงแหละ พระพุทธองค์ก็คงไปเห็นมา ก็บาปเหมือนกันผู้ชายไปมีเมียน้อยก็บาป ผู้หญิงมีผัวน้อยก็บาป บาปทั้งนั้นแปลว่าผิดศีลข้อกาเม ผู้ชายยิ่งบาปมากหลอกลวง เวลารักเขาก็สัญญาทุกอย่าง นี่ธรรมชาติธาตุแท้ของผู้ชาย เข้าใจไว้ด้วยซื่อสัตย์ทุจริต เวลาอยู่ต่อหน้าก็ซื่อสัตย์ดีพอลับหลังแล้วก็มักลืม มักหลง ก็ต้องพยายามเตือนตัวเองสอนตัวเองเอาไว้เวลาเห็นรูปสวยๆ ก็พิจารณาว่ารูปนี้ไม่เที่ยงแท้แน่นอนเดี๋ยวมันก็เน่าไปผุไปเปื่อยไป เปลี่ยนไปมันก็มีแต่กระดูกก็พิจารณาธรรม อย่างที่อาจารย์กรรมฐานท่านสอนพิจารณาอย่างนี้มันก็อาจจะเกิดเบื่อหน่ายขึ้นมาได้ คลายจากความคิดผิดแล้วแต่ว่าอะไรมากอะไรน้อย ถ้าโมหะมากกว่ามันก็แพ้ ก็ทำผิดไป ทำบาปไป ตัวเองก็เป็นผู้รับกรรม ไม่มีใครรับแทนได้

ถาม จิตมีเพศหรือไม่ ผู้หญิง ผู้ชาย ทอม เกย์ เกิดใหม่จะเป็นเพศเดิมหรือไม่ ?

ตอบ จิตมีเพศหรือไม่ มันก็คงมีเหตุปัจจัยนะคะ จิตผู้ชายก็กล้าหาญเด็ดเดี่ยวกว่าผู้หญิงอะไรอย่างนี้ ท่านว่าไว้นะคะพระพุทธเจ้าบอกว่าผู้หญิง มีใจอ่อนกว่าผู้ชาย เพราะใจอ่อนนั้นถูกผู้ชายหลอกได้ เพราะผู้ชายนั้น อำนาจจิตแข็งแรงกว่าผู้หญิงท่านว่าอย่างนั้น อ้ายเรื่องเกย์เรื่องอะไรพวกนี้ไม่ได้ศึกษาต้องถามหมอ เพราะตัวเองก็ไม่ได้เคยเป็นเกย์ด้วย

ถาม เราจะนำวิปัสสนามาประยุกต์ใช้กับทางวิทยาศาสตร์ได้อย่างไร ? ในเมื่อทุกสิ่งที่เห็นหรือว่ามากระทบเราทางทวารทั้ง ๖ นั้นไม่ให้มีการปรุงแต่ง เพราะฉะนั้นความคิดเราก็ไม่ก้าวหน้า เพราะเราไม่รู้จักคิด ไม่ขวนขวายอยากรู้ต่อไป แค่รับรู้ว่าหนอเท่านั้น โปรดอธิบายด้วยคะ

ตอบ ที่ว่าไม่ขวนขวายอยากรู้นี่ไม่ใช่ ยิ่งมีปัญญาที่จะขวนขวายอยากรู้ในทางที่ถูกต้อง อยากรู้วิชา ที่ว่าจะมาประยุกต์กับทางวิทยาศาสตร์ได้อย่างไร ปัญญาของเราจะจัดสรรเอง เราจะประยุกต์อะไรก็แล้วแต่ เราจะรู้จักแก้ไข ปัญหาอะไรก็แก้กันไปตามวิชาความรู้ อันนี้ต้องทำเอาเองนะคะ ทำไปรู้ไป แก้ไขไป ดร.อาจอง ชุมสาย ทำไมเขาถึงไปทำอะไรต่ออะไรใส่เครื่องยานอวกาศให้เหาะไปได้โดยที่คนอื่นทำไม่ได้ ก็เพราะเขาปฏิบัติธรรมก็เกิดปัญญาขึ้นมา ปัญญาโลกก็ช่วยได้ ปัญญาธรรมะก็ช่วยได้ ฝรั่งยังทำไม่ได้ แต่ ดร.อาจองเขาทำได้

ถาม เรากำลังเล่นกีฬา เช่น เทนนิส จิตใจเราอยู่ในการแข่งขัน ใจไม่ได้วอกแว่กไปไหนถือว่ามีสติไหม ? ถ้าให้กำหนดทุกอิริยาบถคงต้องแพ้เขา เพราะว่ากำหนดไม่ทัน

ตอบ ตอนที่กำลังเล่นอย่างนั้นนะคะ สติก็คงจะอ่อนไปแต่สมาธิดี มีสมาธิค่ะ สติก็คงไม่ทันหรอก แต่อย่างไรก็ตามถ้าเราซ้อมไว้ ใหม่ๆ นี่หมั่นซ้อมก็จะได้สติและสมาธิควบกันแต่สมาธิน่ะได้แน่

ถาม ผู้สูงอายุที่ไม่สามารถมารับการอบรมได้นั้น จะสามารถเจริญสติและวิปัสสนาด้วยวิธีใดที่บ้าน จึงจะไม่ฝืนสังขารมากนัก ?

ตอบ ค่ะ อันนี้ไม่จำกัดนะคะ ครูบาอาจารย์มีเยอะแยะมีหลายแบบ มีหลายวิธี อันไหนที่มันถูกจริตของเรา เราก็ปฏิบัติตามที่เราพอใจถูกจริตของเรา แต่วิปัสสนากรรมฐานหรือเจริญสติปัฏฐาน ๔ นี่ อย่าทิ้งสติ ที่กำหนดปัจจุบัน ถึงจะเรียกว่าวิปัสสนาถึงจะทำลายอกุศลได้มั่นคงกว่ากัน จะไปอาจารย์ไหน ครูไหนก็ได้ และที่จะทำเองเป็นเองไม่ได้หรอก ต้องมีครูบาอาจารย์บอกอย่างน้อยๆ ก็ให้มีหลัก อย่างมา ๗ วันอย่างนี้ เพื่อวางรากฐานของจิตที่เป็นกุศลให้มั่นคงยิ่งขึ้น เพื่อให้แตกหน่อแตกใบเจริญรุ่งเรืองต่อไป ไม่ทอดทิ้ง ถ้ามา ๑ วัน ๒ วัน ๓ วัน ก็ทิ้งเหี่ยวเฉาตายไป ยังไม่มั่นคง รากยังไม่หยั่งลึก

ถาม ถ้าเรากลับไปบ้านแล้วอยากให้คุณพ่อคุณแม่ปฏิบัติ เราควรพูดอย่างไรคะ ?

ตอบ อ้าว..ปฏิบัติ ๗ คืน ๘ วันนี่ก็มีปัญญาแล้วล่ะ พูดอย่างไรก็คิดได้แล้ว ไปถึงก็ไปกราบพ่อแม่ให้บุญท่าน ขออโหสิกรรมท่าน เสร็จแล้วก็พูดดังๆ ขอให้คุณพ่อคุณแม่ได้ปฏิบัติอย่างลูกโดยเร็ว แล้วก็พูดให้ท่านฟังว่าเราได้ผลอะไรไปบ้าง แล้วก็พฤติกรรมเรานี่เปลี่ยนไหม อันนี้ที่ท่านจะเชื่อถือถ้าเรามาแล้วกลับไปก็เป็นอย่างเดิม ชวนเท่าไหร่ก็ไม่มาแล้ว อยากให้ไปแต่ตัวเองไม่เห็นดีขึ้น เราต้องมี

พฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงให้ท่านเห็นคุณค่า ท่านก็จะได้เลื่อมใสมา ลูกหลายคนนะที่ไปเอาพ่อแม่มาได้ หลานไปเอาปู่ย่าตายายมาได้ มีเด็กคนหนึ่งอายุ ๑๒ ปี กำลังเดินจงกรมนั่งสมาธิเสร็จแล้วพอบอกให้เลิก ก็เห็นแม่กำลังนั่งอยู่ใกล้ๆ เขาก็มากอด มานั่งบนตักกอดแม่ ร้องไห้ใหญ่ เด็กผู้ชายด้วย ถามว่าร้องทำไมลูก ผมคิดถึงบุญคุณแม่อยากให้แม่มาปฏิบัติ นึกถึงบุญคุณแม่ร้องสะอึกสะอื้น เอ้อ.. แผ่เมตตาซะ แล้วเด็กคนนี้ได้แม่เข้ามาปฏิบัติ ตอนหลังเรียนหนังสือเก่ง กลับออกไปไม่โกงไม่เก เดี๋ยวนี้เรียนจบปริญญาเมืองนอกแล้ว เรื่องนี้หลายปีมาแล้ว ปฏิบัติที่บ้านฝนหลวง เรียนจบเมืองนอกแล้ว

ถาม เมื่อเราสามารถฝึกได้แล้วข้างต้น แล้วอยากจะให้แก่กล้ามากขึ้นจะต้องฝึกในลักษณะเข้มข้น อย่างไร ?

ตอบ อย่างที่เรามาปฏิบัติกันนี่แหละ ไม่พูดไม่คุยกันก็เรียกว่าเข้มข้นล่ะ ตั้งอกตั้งใจดูตัวเองว่าขณะนี้กำลังทำอะไร กำลังก้ม ก้มหนอ กำลังเงย เงยหนอ กำลังเหลียว เหลียวหนอๆ เหลียวหนอๆ เห็นหนอ กระพริบหนอ ซ้อมเอาไว้เดี๋ยวก็จะเป็นเอง จะได้กิริยาขึ้นมาเองโดยอัตโนมัติ มีหลายคนนะเที่ยวนี้ได้กิริยาที่ทันปัจจุบันโดยอัตโนมัติ เรียกว่ากิริยาของพระอรหันต์ก็ได้ เพราะพระอรหันต์จะเป็นเองอย่างนั้นวันยันค่ำคืนยันรุ่ง อันนี้เราได้ละอองนิดๆ หน่อยๆ พอได้รู้รส ขณะที่เป็นอย่างนั้นจิตจะมีปีติเกิดด้วย บางทีก็ขนลุกซ่าขึ้นมา บางทีก็เย็นฉ่ำไปที่หัวใจ คือ ได้อะไรขึ้นมาอย่างหนึ่งธรรมะปีติก็มักจะมีมาแทรกซ้อน เราไม่รู้หรอก อาหารนี่

เรารับประทานเข้าไปมันก็เป็นเลือดเป็นเนื้อ จะไปแยกตรงนั้นแยกตรงนี้เราแยกไม่ออก มันก็เป็นเลือดเป็นเนื้อทำให้ร่างกายอ้วนท้วนแข็งแรง โรคภัยไข้เจ็บไม่เบียดเบียนก็มีประสิทธิภาพไปต่างๆ เพราะฉะนั้นไม่มีใครกินแทนกันได้ ต้องกินเองเคี้ยวเองกลืนเอง เลือดเนื้อมันอยู่ในนั้น ร่างกายจะแข็งแรงก็เพราะอาหาร ที่นี้อาหารก็มี ๒ อย่าง อาหารที่เราเคี้ยวเรากลืนเรากิน ผลไม้ นม เนย เป็นอาหารของกายเรียกว่ากวฬิงการาหาร อาหารของใจเรียกว่าธรรมาหาร จะต้องรับประทานเอง ต้องทำเอง ถึงจะได้อาหารทั้งสองอย่าง

ถาม การไม่รับประทานเนื้อวัวเป็นข้อห้ามของพระพุทธเจ้าหรือไม่คะ ?

ตอบ พระพุทธเจ้าไม่ได้ห้ามนะคะ พระเทวทัตนี่ชวนพระพุทธเจ้าบอกว่าเรานี่เลิกกินเนื้อสัตว์เถอะ พระพุทธองค์บอกว่าเราเป็นผู้ขอ-ภิกขาจาร บอกว่าขอทานเขากินน่ะแล้วแต่มาตุคาม แม่บ้านจะทำมา เราเป็นผู้เลี้ยงง่ายมีอะไรมาให้ฉันก็ฉัน แต่ไม่ให้ออกอุบาย ไม่ให้ออกอุบายว่าฉันอยากจะกินปลาสด อยากจะกินอย่างนั้น อย่างนี้ ถือว่าเป็นอาบัติ ไม่ให้ออกอุบายไม่ให้ขอ นอกจากว่าเขาจะปวารณาบอกว่าต้องการอะไรให้พระคุณเจ้าบอก อย่างนี้บอกได้ เขาไม่ปวารณาไม่ให้ร้องขอ พระวินัยละเอียดมาก

ถาม การพนมมือไหว้พระของลูกโยคียังทำกันไม่ถูกเลย บางคนก็เอามือไหว้ที่ท้อง บางคนก็เอาไว้ใต้คาง บางคนก็เอาไว้ที่อก อย่างไหนถูกคะ สำหรับการไหว้พระ ?

ตอบ ค่ะ อย่างที่สอนกราบวันแรกค่ะ อย่างนั้นถูกต้อง เบญจางคประดิษฐ์ ยกหนอ มาหนอ พนมหนอ นี่ระหว่างอก นะคะระหว่างอก ยกหนอถึงหนอ นิ้วโป้งมืออยู่ระหว่างคิ้ว ลงหนอถึงหนอ มือถึงพื้นห่างกันพอหน้าผากลงได้ แล้วก็ ก้มหนอ กราบเบญจางค์ หรือเบญจ แปลว่าห้า ศอก ๒ เข่า ๒ เป็น ๔ หน้าผากหนึ่งต้องถึงพื้น พระทิเบตเขากราบ ๘ เรียก ว่าอัษฎางคประดิษฐ์ ของเราเบญจางคประดิษฐ์ กราบแปดนี่ เขานอนพังพาบลงไปเลย พระทิเบตนี่ต้องมีกระดานใส่เงาวับ เลย ไปไหนต้องถือกระดานไปด้วย พอจะกราบก็วางกระดาน แล้วก็นอนคว่ำลงไปเลย เรียบเลยเหยียดยาวเลย พังพาบ กราบแปด

ถาม เวลากลับบ้านแล้ว ถ้าจะสวดมนต์ สวดพระไตรปิฎก ด้วย สวดคาถาชินบัญชรด้วย แล้วสวดบทอื่นๆ อีก รวมทั้ง สวดบทที่คุณแม่นำสวดด้วย ในเวลาที่สวด ไม่ทราบว่าจะสวด บทไหนก่อนจึงจะถูกคะ ?

ตอบ การสวดมนต์เป็นอุบายให้จิตสงบมีสมาธิ จะสวด อันไหนก่อนอันไหนหลังก็ได้นะคะ ไม่มีจำกัด แล้วแต่เราจะ ถนัดสวดอันไหนก่อน ที่สวดนานๆ เพื่อให้จิตมีสมาธิ เพราะ จดจ่ออยู่กับคำที่สวดที่ท่อง คำว่าสวดนี่แปลว่ายกย่องบุญคุณ ของพระพุทธเจ้า และพระอรหันต์ทั้งหลาย คำว่ามนต์แปลว่า ร้องขอความคุ้มครอง เพราะฉะนั้นสวดมนต์ก็เป็นอุบายให้จิต มีสมาธิ จะสวดบทไหนก่อนก็ได้นะคะ

ถาม หากเราเดินทางไปไกลๆ เราสวดมนต์ขอความคุ้มครอง

จากพระพุทธเจ้า แล้วเราจะขอความคุ้มครองจากพระเยซู หรือพระอาล่าห์ได้อีกหรือไม่คะ ?

ตอบ ค่ะ แล้วแต่จะนับถือ นึกถึงอะไรก็ว่ากันไปตามความนับถือของเรา แต่เมื่อเรามาปฏิบัติอย่างนี้เราจะว่าหมดทั้ง ๒ อย่างก็ว่าไป นึกถึงพระพุทธเจ้าด้วย นับถือพระเยซูเจ้าด้วย เพราะเกิดมาก็ได้ยินคำว่าพระเยซู จิตก็ระมัดมั่นอยู่อันนั้น ได้มาปฏิบัติอย่างนี้เรา ก็รู้คุณค่าของพระพุทธเจ้าของคำสอน เราก็ระลึกถึงท่าน แม่นี้ระลึกถึงพระพุทธเจ้าองค์เดียวไม่ระลึกถึงพระเยซู นึกถึงพระพุทธเจ้านึกถึงบุณคุณบิดามารดา เหมือนพระอรหันต์ของเรา เป็นอะไรก็ระลึกถึงท่าน อยากจะให้ท่านช่วยอะไรก็ขอให้ท่านเป็นที่พึ่ง ขอให้พระพุทธองค์เป็นที่พึ่งที่ระลึกของข้าพเจ้า ขอคุณบิดามารดาเป็นที่พึ่งที่ระลึกของข้าพเจ้า นึกถึงคุณครูบาอาจารย์ที่เคยสั่งสอนเรา นึกถึงอย่างนี้ดีเป็นมงคลทั้งนั้นแหละนะคะ

ถาม เวลาเรียนหนังสือก็ได้เรียนประวัติพระพุทธเจ้า อยากทราบว่าเวลานั่งสมาธิมีใครเห็นพระองค์ท่านไหม และคำสั่งสอนทำไมจึงรู้ว่าเป็นของพระองค์ท่าน ?

ตอบ ค่ะ อันนี้เราต้องเรียนอภิธรรม เราถึงจะรู้ว่าเป็นพระธรรมคำสอน แล้วเวลาเรามาปฏิบัติเราก็จะนึกถึงบุญคุณพระพุทธเจ้า เราจะมีปัญญาเกิด แล้วก็โดยผลที่บังเกิดขึ้นกับเรา เราก็รู้เหตุรู้บาปบุญคุณโทษเรียกว่ารู้เหตุด้วยกฎแห่งกรรม เมื่อเรารู้เหตุรู้ผลแล้วตาที่เคยมืดเคยมัวก็สว่างขึ้นด้วยปัญญา

ที่เราเรียกว่าภาวนามยปัญญา อันนี้ก็แล้วแต่ขั้นตอนของมรรคผลที่ผู้ได้จะรู้ว่าได้แค่ไหนๆ ก็เป็นไปตามขั้นตอน

ถาม คนที่นอนหลับตายนี่เป็นบุญหรือเป็นบาป ก่อนตายเขาก็ได้กินอิ่ม อาบน้ำ สวดมนต์ไหว้พระแล้วก็นอน โดยไม่เจ็บป่วยอะไรเลย แล้วก็เป็นคนกตัญญูต่อพ่อแม่พี่น้องมาก ?

ตอบ คนที่ตายง่ายๆ น่ะมีบุญนะคะ ไม่ตายทรมาน เมื่อเร็วๆ นี้ลูกโยคีของแม่ พลตรีนิพนธ์ พลภัทรพิจารณ์ ไม่ได้เจ็บไม่ได้ป่วยเลยนะคะ อยู่ดีๆ ก็บอกว่าแน่นหน้าอก หายใจไม่สะดวก ภรรยาบอกงั้นไปโรงพยาบาลไหม บอกเออดี ไปโรงพยาบาลก็ไป ภรรยาก็ขับรถพาไป พอไปถึงหมอก็เอาเข้าห้องตรวจ ก็ปรากฏว่าสิ้นใจแล้ว ง่ายไหม ตายแบบเทวดาจุติ เทวดาจุติก็ไม่ยากหรอกแป๊ปเดียว เทวดา พรหมจุติง่าย ลูกโยคีของแม่ตายง่ายหลายๆ คน แม่ก็อยากจะตายง่ายอย่างนั้นเหมือนกัน ไม่ใช่ว่าที่มารุ่นนี้จะตายง่ายนะคะ ตายไม่ทรมาน แม่ว่าดีแม่ชอบใจ อีกคนหนึ่งน่ะ แม่ยายคุณสงบที่มาบรรยายนี่ นอนคุยกันกับแม่ดอง (แม่ของสามี แม่ของภรรยา นอนคุยกัน) อาบน้ำอาบท่าแต่งตัวสวยงามกินอิ่มแล้วก็นอนคุยกัน ดองกับดอง คุยไปคุยมาก็เลยหลับ แล้วเลยไม่ตื่นเลย ดีนะอย่างนั้นไม่ต้องเจ็บไม่ต้องป่วย ไม่ต้องไปโรงพยาบาล แม่ว่าคนมีบุญขอให้ตายอย่างนั้นเถอะดี

อนุโมทนา

ขออนุโมทนาสาธุนะคะ ขอให้ลูกโยคีพากเพียรต่อไป เวลายังเหลืออีกมากนะ ๓ วันที่ยังเหลืออยู่นี่นับว่ามาก เพราะฉะนั้นเราก็ตั้งอกตั้งใจเพียรถ่อเพียรพายไป มันก็ต้องถึงฟากถึงฝั่งภายใน ๗ วัน ภายใน ๗ เดือน ภายใน ๗ ปี ภายใน ๗ ชาติ พระพุทธองค์ทรงวางหลักไว้หมด ภายใน ๗ ชาติก็ต้องถึงพระโสดาบัน อย่างน้อยๆ หรือภายใน ๗ ชาติต้องถึงพระนิพพานถ้าผ่านญาณ ๑๖ เราก็พากเพียรต่อไป ขอให้ลูกโยคีมีความพากเพียร มีปัญญาแก่กล้า คิดสิ่งใดประสงค์สิ่งใดขอให้สมปรารถนา ได้บรรลุมรรคผลโดยเร็วทุกๆ ท่าน เทอญ

คุณแม่สิริตอบปัญหา การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เล่ม ๑